

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta

Studijní program:

Studijní obor:



Zuzana Chadimová

Nutriční gramotnost adolescentů

The nutritional literacy of adolescents

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PhDr. Tamara Starnovská

Praha, 2020

Prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně a uvedla jsem veškerou použitou literaturu a prameny.

Podpis.....

Poděkování

Ráda bych zde vyjádřila poděkování vedoucí bakalářské práce PhDr. Tamaře Starnovské za rady, čas a oporu, kterou mi věnovala při řešení dané problematiky.

Anotace

Dospívání je etapou života, se kterou souvisí mnoho změn, jež jsou nedílnou součástí v profilování osobnosti. Připustíme-li, že dospívající jedinec řeší problematiku stravování, může být položena otázka: *„Jakým způsobem získává, zpracovává a vyhodnocuje informace a zda je schopen aplikovat poznatky do svého stravovacího režimu“*.

Tato práce si klade za cíle zjistit míru vlivu médií na jedince, zjistit míru znalostí adolescentů v oblasti zdravého životního stylu, zjistit četnost využívání získaných informací v přímé praxi. Zaměřuje se na skupinu středoškolských studentů, ve věkovém rozmezí 15–20 let s rozdělením dle charakteru vzdělání, a to mezi gymnázia a školy s uměleckým zaměřením. Dotazníkovou formou jsou ve výzkumné části v rámci mediálního prostředí a vlastního rozhodování studentů zjišťovány informace týkající se základů nutriční gramotnosti, schopnosti orientace v prostředí mnoha rozdílných výživových směrů.

Závěrečná část pak posuzuje získané informace a porovnává jednotlivé preference ve vybraných rovinách, a to jak z celkového počtu adolescentů, tak i mezi zvolenými školami vzájemně.

Šetřením bylo prokázáno, že lepší výsledky byly zjištěny u znalostí adolescentů a vlivu médií, než u četnosti využívání vlastních vědomostí v praxi. Toto nabízí další možnosti rozšíření této práce.

Klíčová slova: adolescence, body image, výživa, gramotnost, média

Annotation

Adolescence is a stage of life that is associated with many changes that are an integral part of personality profiling. Admittedly, adolescents address the issue of eating, the question may be asked: "how does it acquire, process and evaluate information and whether it is able to apply knowledge to its diet".

This work aims to determine the degree of influence of media on individuals, to determine the level of knowledge of adolescents in the field of healthy lifestyles, to find out the frequency of using the information obtained in direct practice. It focuses on a group of high school students aged 15–20 with a breakdown according to the nature of their education, including between grammar schools and art schools. The questionnaire form in the research part of the media environment and students' own decision-making information on the basics of nutritional literacy, ability to orientate in the environment of many different nutritional trends.

The final part then assesses the acquired information and compares the individual preferences in selected levels, both from the total number of adolescents and between selected schools.

The survey showed that better results were found in adolescents' knowledge and media influence than in the use of their knowledge in practice. This offers further possibilities for extending this work.

Key words: adolescents, body image, nutritions, education, media

Obsah

Úvod	7
1. Teoretické vymezení	9
1.1. Pojem adolescent	9
1.2. Zdravý životní styl	11
1.2.1. Výživa v rámci zdravého životního stylu, základní složky výživy pro adolescenta	12
1.2.2. Rizikové chování	17
1.3. Body Image adolescenta	18
1.3.1. Body Image adolescentů dívek a chlapců	18
1.3.2. Psychosociální změny u adolescenta	19
1.4. Rodina a sociální zázemí	20
1.4.1. Vliv na výživu adolescenta (výživové návyky)	21
1.5. Výživové alternativní směry	22
1.6. Poruchy příjmu potravy	26
1.7. Média a reklama	28
2. Výzkumná část	30
2.1. Cíl práce	30
2.2. Metodika výzkumu	30
2.3. Výsledky	32
2.4. Vyhodnocení dotazníku	32
2.4.1. První dotazníková část	34
2.4.2. Druhá dotazníková část	40
3. Diskuze	54
3.1. Míra znalostí	54
3.2. Využívání získaných informací	55
3.3. Vliv médií	58
3.4. Porovnání škol	59
4. Závěr	60
Použité zdroje	61
Internetové zdroje	61
Literatura	61
Legislativa	63
Seznam tabulek, grafů a obrázků	64
Seznam zkratk:	66
Příloha č. 1 – Dotazník	67

Úvod

Dospívání je etapou života, se kterou souvisí mnoho změn, jež jsou nedílnou součástí v profilování osobnosti. Připustíme-li, že dospívající jedinec řeší problematiku stravování, může být položena otázka: *„Jakým způsobem získává, zpracovává a vyhodnocuje informace a zda je schopen aplikovat poznatky do svého stravovacího režimu“*.

V dnešním světě je kladen čím dál větší důraz na tělesné i duševní zdraví člověka. Zdravý životní styl je často používané slovní spojení pro doporučení, jak zdraví dosáhnout. Období dospívání je dobou proměn jak na rovině tělesné, tak i duševní. A v tomto období jedinec hledá své místo ve společnosti, ale sám sebe. Působením okolního prostředí se formuje jeho vlastní vnímání osobnosti, utváří se životní hodnoty a přijetí rolí. Přiřazování dobrých vlastností a kladné očekávání budoucnosti díky štíhlé, zdravé a silné postavě je často hnacím motorem pro člověka, aby těchto domnělých předností dosáhl. Hodnoty jako jsou úspěch, obliba a další vlastnosti jsou standardem současné společnosti.

Od raného dětství na jedince působí rodina a její zažité normy ve stravování a trávení volného času, dále pak informační zdroje z různých mediálních zdrojů, které nenásilně, avšak velmi efektivně informují o těch „nejlepších a nejzdravějších“ potravinách. Na dospívající, a zvláště pak na slečny, dívky a ženy číhá toto podsouvání doslova na každém kroku. V časopisech v čekárnách mohou nacházet články o úspěšných osobnostech, popis diet nebo recept na vynikající dezert.

Jestliže tyto vlivy působí na adolescenta tak, aniž by si tuto cílenou manipulaci uvědomoval, je pomalu, ale trvale ovlivňován ve vnímání společnosti i ve vnímání sebe sama. Je potom na každém jedinci, kolik informací je schopen každý získat a se kterými může dál pracovat. Neodmyslitelnou roli zde hraje i věk člověka a jeho vyzrálost.

Problematika zdravého způsobu života se však promítá do povědomí i z roviny předškolního a školního vzdělávání. Jedinec se učí kritickému myšlení, kdy zpracovává informace získávané z různých zdrojů, a na základě vlastního vyhodnocení aplikuje poznatky ve svém životě.

V období adolescence může být dospívající informován i z kvalitních zdrojů a měl by umět rozlišit, co je pro jeho zdraví více či méně prospěšné. Jeho kritické

myšlení by mělo umět vyhodnotit a zabezpečit eliminaci vlivu médií a preferování nevhodných potravin.

Je však žádoucí, aby základy nezdeformovaného chápání veškeré nutriční gramotnosti, míra vyhodnocování a schopnost zpracování širokého vlivu informací byla na vysoké a kvalitní úrovni, jelikož do budoucna to budou právě tyto prameny, které budou ovlivňovat budoucího jedince v takové rodině.

Cílem této práce je tedy zjistit míru vlivu médií na jedince, zjistit míru znalostí adolescentů v oblasti zdravého životního stylu, zjistit četnost využívání získaných informací v přímé praxi. K získání potřebných údajů bylo využito dotazníkové formy, kdy respondenti z vybraných škol označovali dle jejich názoru nejlepší možnou odpověď.

1. Teoretické vymezení

Dospívání je klíčové pro tvorbu vlastního sebepojetí a upevnění hodnot na základě prožitých zkušeností. Končí doba bezstarostného dětství a začíná formování plně zodpovědné dospělé osoby¹.

V této části práce se snažím objasnit provázanosti působení vlivu rodiny a médií na adolescenta. V teoretickém okruhu je práce dělena do kapitol, ve kterých se postupně zaměřuji na popis adolescenta. Charakterizuji pravidla zdravého životního stylu, dále popisuji vnímání sebe sama (Body Image²), zdůrazňuji tvorbu výživových návyků, vliv rodiny, okolí a ostatních parametrů na výběr preferovaných potravin s následným dodržováním různých výživových směrů a také upozorňuji na rizika spojená s nevhodným stravováním a rizikovým chováním v oblasti výživy.

1.1. Pojem adolescent

Určení původu tohoto slova je celkem jasné. Latinské *adolescere*, znamenající mohutnět, dorůstat, dospívat je původní výraz, z něhož se odvozuje dnešní pojem adolescence (Macek, 2003, p. 9).

Výklady pro stanovení časového období u vyvíjejícího se jedince jsou však různé. Autoři se shodují na rozdělení tohoto období do určitých fází s ohledem na jednotlivá pohlaví.

Hartl (2010) ve své definici hovoří o tom, že adolescence je časovým úsekem mezi samostatnou fází (pubescencí) a fází počáteční dospělosti. Ta se vyznačuje sekundárními pohlavními znaky, dovršení pohlavní zralosti, dozrání schopností rozumových a dotvoření osobnostní citlivosti. Hartl (2010) časově vymezuje u dívek adolescenci mezi dvanáctým a osmnáctým rokem, u chlapců o dva roky později, tedy mezi čtrnáctým a dvacátým rokem (Hartl, Hartlová, 2010, p. 13).

Jinak toto období vymezuje Vymětal (2003), pro kterého je prvotní začátek prepuberta, jež nastupuje mezi jedenáctým až třináctým rokem. Poté začíná fáze puberty, která vrcholí v patnácti letech. Do dvacátého roku života pak hovoříme o období adolescence, které je završeno obdobím dospívání (Vymětal, 2003, p. 42).

¹ Sebeipojetí Hartl sebeipojetí *SELF-CONCEPT* „vytváření úsudku o sobě, jež má hodnotící a popisná rozměr, na rozdíl od sebehodnocení je v sebeipojetí zdůrazněna kognitivní složka – autoanalýza, introspekce, profil psychologický“ (Hartl, Hartlová, 2010, p. 2010)

² Více v kapitole 1.3.

Další pohled na členění definuje Macek (2003). Adolescence je podle něho dělena na časnou, která se odehrává v období deset až třináct let a probíhá v ní pohlavní dozrávání. Následuje střední adolescence, jež trvá do šestnáctého roku. V tomto období hledá jedinec vlastní já a snaží se odlišovat. Poslední fáze nastupuje kolem sedmnáctého roku a jedná se o adolescenci pozdní. Zde dochází k ukončení vzdělání a osamostatnění se. Konec tohoto období lze stanovit i po dovršení dvacátého roku života (Macek, 2003, p. 36).

Poslední uvedené období určuje adolescenci jako přechod z dětství k dospělosti. Počátek nástupu je velice individuální, avšak u dívek zpravidla nastupuje první menstruaci v dvanáctém až čtrnáctém roku. U chlapců později, a to zhruba o tři roky, prvním výronem semene. Růst postupně zpomaluje a zcela se zastavuje u dívek kolem osmnáctého roku a kolem dvacátého roku u chlapců (Klíma, 2016, p. 40).

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že přesné stanovení období adolescence je velice obtížné, jelikož vysoká individualita tříští jasně definovatelnou hranici tohoto období.

Osobně se v této práci přikláním k definici Vymětala (2003), která vymezením období adolescenta nejlépe koreluje s věkovým rozmezím dotazovaných účastníků v praktické části.

1.2. Zdravý životní styl

Pro vymezení pojmu „zdravý životní styl“ si pomohu rozložením tohoto výrazu na pojem „zdravý“ a „životní styl“. Dle slovníku pojem „zdravý“ koresponduje dobrému zdravotnímu stavu člověka, jež svědčí o jeho zdraví a zdravotní prospěšnosti (Hartl, Hartová, p. 691).

„Životní styl“ určuje souhrn činností člověka, nejen jeho individuálních hodnot, postojů a mezilidských vztahů, ale také denní harmonogram zahrnující koníčky, pohybovou aktivitu a výživu, jejichž míru zastoupení ilustruje pyramida zdravého životního stylu (viz obrázek č. 1). Základnu této pyramidy tvoří strava, která by měla být pestrá a vyvážená, nikoliv objemná. Následuje vhodná pohybová aktivita, na kterou navazuje relaxace, ta účinně eliminuje vliv stresu na organismus. Vrchol tvoří vhodné doplňky stravy zastoupené vitamíny a minerály. Sociální, ekonomické a kulturní postavení, spolu se zkušenostmi, úspěchy a celkovým zdravím, jsou dalšími faktory určující životní styl jedince (Hartl, Hartová, p. 559).

Je-li výživa pro jedince pouhým slovním pojmem nebo se stává zdrojem radosti a energie, tak z celkového hlediska platí, že pro fungování a činnost všech živých organismů je výživa nejdůležitější faktor, stejně tak jako dýchání (Petrová, Šmídová, 2014, p. 9).

Budu-li brát na zřetel, že člověk má jen jedno zdraví, které je součástí jeho životního stylu, do kterého dle Hartla (2010), jakožto preventivní složky, lze zařadit tělesný pohyb a výživu, mohu pak definovat pojem nutriční zdraví jako vzdělání jedinců v oblasti výživy. Z tohoto pohledu se jedinec pohybuje v optimálním rozmezí hmotnosti a jeho stravování mu vyhovuje bez jakýchkoliv komplikací, a to jak během zpracování, tak i během příjmu stravy (Váchová, Žvírotský, 2012, p. 5–8).



Obrázek č. 1: Pyramida zdravého životního stylu³

³ Dostupné na: <http://skaba.cz/pyramida-zdraveho-zivotniho-stylu-2/> (2. 11. 2019)

V roce 2005 bylo pro obyvatele Ministerstvem zdravotnictví ČR vydáno tzv. 10 kroků k pevnému zdraví:

- 1) *Konzumujte vyváženou pestrnou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.*
- 2) *Udržujte svoji tělesnou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5-25, obvod pasu u mužů ne více jak 94 cm, u žen ne více jak 80 cm). Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě (ochranný účinek na zdraví má například nepřetržité 30 minut, nejlépe však 1 hodina, rychlé chůze denně).*
- 3) *Konzumujte různé druhy ovoce a zeleniny, a to v množství 400 g denně, čerstvé a přednostně místního původu.*
- 4) *Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu uzenin, tučných sýrů, chipsů, čokolád. Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.*
- 5) *Několikrát denně konzumujte celozrnné výrobky, těstoviny, rýži, brambory.*
- 6) *Dávejte přednost konzumaci ryb, netučné drůbeže a luštěnin před tučnými druhy masa a masných výrobků.*
- 7) *Nepřekračujte denní dávky 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40 % destilátu), avšak vyvarujte se jejich každodenní konzumace.*
- 8) *Snižte příjem kuchyňské soli (ne více než 1 čajová lžička denně), včetně soli skryté v potravinách.*
- 9) *Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti a sladké nápoje.*
- 10) *Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku dítěte, poté i s příkrmy do 2 let věku dítěte i déle (Petrová, Šmídová, 2014, p. 101).*

Závěrem lze konstatovat, že je vhodné vytvářet takové podmínky, které umožní aplikování základních zásad stravování a správného životního stylu, jelikož osobní zdraví je věcí a starostí každého jednotlivého člověka (Petrová, Šmídová, 2014, p. 100).

1.2.1. Výživa v rámci zdravého životního stylu, základní složky výživy pro adolescenta

Potravou je zajišťován zdroj energie a soubor látek potřebných pro tvorbu orgánů a tkání. Vhodná výživa je vyvážená jak v rovině kvalitativní, tak i kvantitativní, což znamená, že energetický příjem potravy odpovídá energetickému výdeji a její

rozmanitostí a složením jsou splňovány podmínky pro zajištění dostatečného množství vitaminů, minerálů, živin a vody v organismu (Machová, Kubátová, 2009, p. 18).

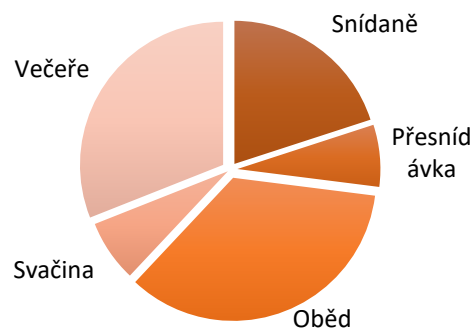
V období adolescence je nutno navýšit energetickou potřebu a živiny z důvodu rychlejšího růstu jedince. V tomto období se dotváří imunitní systém, dále se vyvíjí kostra a díky hormonální činnosti se rozvíjí intersexuální psychické a tělesné rozdíly.

Díky těmto procesům narůstá potřeba vitaminů, a to zejména A, D, C a některé vitaminy řady B. Vápník, železo a jód jsou zástupci minerálních látek, které jsou často nedostatkové pro nárůst svalové hmoty u chlapců a menstruace u dívek. Výživová doporučení odpovídají doporučení dospělé populace (viz níže). U chlapců odpovídá velikost porce 1,25 násobku porce pro dospělého. Potřeba bílkovin u chlapců je 0,9 g/kg/den u dívek 0,8 g/kg/den. Potřeba tuků je shodná s dávkou dospělé populace, což odpovídá 30 % z celkového energetického příjmu dne. Doporučuje se vyšší příjem minerálních látek jako vápníku, fosforu a železa. Doporučené množství vody je 40 ml/kg/den. (Petrová, Šmídová, 2014, p. 141–145)

Pro dosažení optimální celkové regenerace včetně stabilizování metabolických pochodů a doplnění rezervních zdrojů organismu je nezbytný nepřerušovaný a dostatečně dlouhý spánek. Tato doba je značně individuální, dle osobních potřeb jedince, avšak průměrné rozmezí by se mělo pohybovat mezi 8 – 9 hodinami. Z hlediska výživového doporučení by vhodné složení stravy, její pestrost a pravidelná konzumace, mělo korespondovat s výživovou pyramidou (obrázek č. 2 a č. 3). Na základě těchto doporučení a dodržování se díky vyrovnané hladině glukózy v krvi, eliminuje možné přejídání. Pravidelností se rozumí – konzumace jednotlivých pokrmů v časovém rozmezí 2,5 – 3 h s posledním pokrmem dne cca 3 h před spaním (viz graf č. 1). Pestrost zajišťuje dostatečný přísun všech živin pro organismus (Klíma, 2016, p. 41).

Graf č. 1 - Procentuální rozdělení jídel z celkového Energetického příjmu

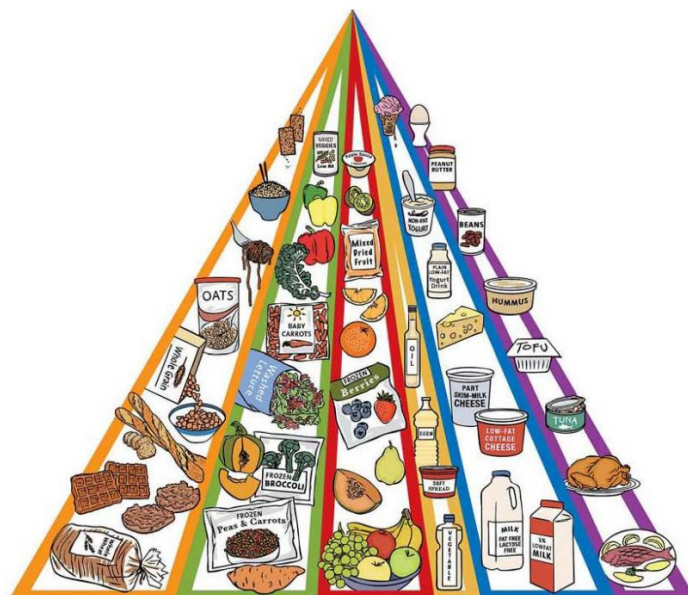
- Snídaně 20 %
- Přesnídávka 5 - 10 %
- Oběd 35 %
- Svačina 5 - 10 %
- Večeře 25 - 30 %



Zdroj: Základy výživy pro stravovací provozy (17), zpracování autor.



Obrázek č. 2 - Potravinová pyramida⁴



Obrázek č. 3 – Potravinová pyramida pro adolescenty⁵

⁴ Dostupné na: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/> (9. 12. 2019).

⁵ Dostupné na: <http://nutrition.tufts.edu/documents/ModifiedMyPyramid.pdf> (9. 12. 2019).

Dle potravinových pyramid, jež slouží jako vodítko pro širokou veřejnost, lze na základě jejich rozdělení do pater sestavit optimální celodenní jídelníček. Graficky jsou znázorněny potravinové skupiny tak, jak by se měly v jídelníčku vyskytovat. Současně s tím je také ke každé skupině přiřazeno její doporučené množství.

Obiloviny:

Jsou základnou pyramidy, polysacharidy v nich obsažené zastupují 50-60 % z celkové přijaté energetické hodnoty.

Dávky pro adolescenta:

Počet porcí	3 - 9 dívky	4 - 11 chlapci
Velikost porce	1 krajíc chleba 60 g, 1 rohlík, 125 g rýže, těstovin, knedlíků	

Zelenina a ovoce:

Pro svůj obsah vlákniny, vody, minerálních látek, antioxidantů a vitaminů by mělo být konzumováno denně alespoň 400 g v poměru 2:1 ve prospěch zeleniny. Tato složka

by se měla objevit v každém denním pokrmu.

Dávky pro adolescenta:

Počet porcí zelenina	3 - 5	velikost 1 stření kus 100 g, ½ talíře brambor
Počet porcí ovoce	3 - 5	velikost 1 střední kus 100 g, miska drobného ovoce, sklenice 100 % šťávy

Mléko a mléčné výrobky:

Jedná se o zdroj vitaminů, bílkovin, min. látek jako fosfor, vápník, draslík, hořčík, jód (jestliže byl obsažen v krmivu), vitaminy B12, B2, A, D. Vhodné je omezit konzumaci smetany a sýrů s vysokým množstvím soli.

Maso, ryby, vejce, luštěniny:

Maso je hlavní zdroj bílkovin, dále minerálních látek a vitaminů. Přednost dáváme netučným masům a uzeninám s vyšším obsahem masa, tj. více jak 85 %.

Vejce jsou, stejně jako maso, zdrojem bílkovin, dále vitaminů rozpustných v tucích a zdrojem využitelných minerálních látek - fosforu, zinku a draslíku.

Luštěniny jsou, zdrojem bílkovin, vitaminů skupiny B, vlákniny a spolu s obilovinami dostatečně zastoupí esenciální aminokyseliny. Do jídelníčku by se měly promítnout alespoň 2 x týdně.

Ryby jsou dalším zdrojem bílkovin, nenasycených mastných kyselin, fluoru, jodu. Tučné ryby jsou bohatším zdrojem vitaminu A, D. Optimálně by se měly zařazovat do jídelníčku 2 x týdně.

Vrchol pyramidy tvoří tuk, cukr a sůl.

Tuk:

Vhodné je zařazovat kvalitní tuky obsahující nenasycené mastné kyseliny pro prevenci nemocí spojených se srdcem a cévami. Oleje jako olivový, řepkový, slunečnicový jsou také vhodné, stejně jako oleje lisované z ořechů a semen. Z živočišných tuků je pak vhodný rybí.

Cukr:

Konzumaci cukru je lépe nahradit ovocem, jeho nadměrné množství má za následek nárůst obezity, ale i vznik zubního kazu.

Sůl:

Doporučená dávka soli odpovídá jedné čajové lžičce, což je 5 g na den. Významným zdrojem je pečivo, dále sýry, masné výrobky, polotovary, konzervy.

Pitný režim:

Denní potřeba je pokryta převážně z tekutin přijímaných ve formě nápojů, nelze ovšem opomenout i tekutiny, které přirozeně obsahují potraviny. Například mlýnské výrobky obsahují 15 - 35 % vody, maso a masné výrobky mají kolem 50 % a ovoce a zelenina obsahuje až 90 % vody.

Pitná voda by však měla být základní surovinou pro pokrytí pitného režimu. Neslazené čaje, minerální vody, ovocné a zeleninové 100 % džusy je vhodné zařazovat pouze jen jako doplňky pitného režimu.

Nápoje obsahující více cukru, barviv, sladidel, či oxid uhličitý by se do pitného režimu měly zařazovat v minimální míře, stejně jako káva a jiné kofeinové i alkoholové nápoje.

Množství tekutin doporučených v pitném režimu je velmi individuální, neboť je ovlivňován mnoha faktory, mezi něž řadíme: věk, pohlaví, tělesnou hmotnost, zdravotní stav, teplotu těla, složení stravy aj. Příjem a výdej vody by měl být v rovnováze. Doporučená dávka vody dle věku odpovídá 40 ml/kg/den k věku 13 - 18let a 35 ml/kg/den ve věku 19 – 50 let. Pít je vhodné průběžně během dne, a to z důvodu neschopnosti těla vodu ukládat (Petrová, Šmídová, 2014, p. 110–125).

1.2.2. Rizikové chování

I při kvalitní informovanosti adolescentů ze stran rodiny a školy v oblasti zdraví je často rozumová složka potlačena a ke slovu se dostává podvědomí. Rizikové chování pak usnadňuje řešení problémů například tím, že jedinci dá pocit většího sebevědomí.

Nedostatek živin hrozí při vynechávání některých druhů potravin, jako jsou maso, mléčné výrobky a obiloviny. Toto omezování, či úplné vynechávání, je typické u alternativního stravování. Do rizikového chování spadá závislost na návykových látkách, či jejich zneužívání, dále se může projevovat v oblasti psychosociální a sexuální. Tato nová nemocnost mládeže, která se posouvá svým výskytem stále k mladšímu věku, má za následek úmrtnost adolescentů v rozmezí 15 až 19 let. Hlavními důvody těchto úmrtí jsou otravy, sebevraždy a úrazy vzniklé převážně z dopravních nehod, kdy je často zjištěna přítomnost alkoholu, či jiných psychotropních látek. Proto je velmi důležité vytvořit vhodné podmínky pro jedince, aby mohli svou úlohu ve společnosti plnit úspěšně a plnohodnotně. Významné je dobře fungující rodinné zázemí, vhodné klima ve škole a sociální prostředí, v němž adolescent vyrůstá. Nedílnou součástí tvoří podpora preventivních a osvětových programů, jejichž cílem je boj zaměřený proti kouření, drogám, alkoholu, ale i šikany a nevhodného využívání volného času. (Machová, Kubátová, 2009, p. 73–273; Petrová, Šmídová, 2014, p. 114).

1.3. Body Image adolescenta

Období adolescence je zvláště kritické, jelikož vnímání těla ovlivňuje sociální zkušenost a značné psychologické a fyzické změny. Štíhlost, která je idealizována a spojována s úspěchem, zdravím, štěstím a mladistvým vzhledem, tvoří ideál, jemuž je přikládána společenská přijatelnost. Způsob, jakým adolescent přemýšlí, cítí a vnímá vlastní tělo, čili spokojenost s proporcemi, vlastním tvarem a přitažlivostí, lze vymezit právě pojmem body image. Vlastnostmi, jako lenost s nedostatkem vůle a dalšími předsudky, jsou hodnoceni lidé s nadváhou a obezitou (Grogan, 2000, p. 11–17).

Body image určuje jistý ideál, ke kterému se jedinec snaží přiblížit. Tento ideál si vytváří z vlivu okolí za pomoci vzorů, jimiž jsou často herci, sportovci a modelky. Tvorba osobní identity je pak namáhavá a obtížná, jelikož v úvahách dospívajícího se může jevit dobré, či přijatelné, jako nedostatečné. Média prezentují tělo, kdy mužské více uvádí s přiměřenou hmotností a spíše svalnaté, ženy pak více s podváhou. Tím dochází k manipulaci adolescenta v nerealistickém sebepojetí s nízkým sebevědomím. Touha po dosažení takového ideálu vytváří rozpor mezi realitou a často nesplnitelnou fantazijní představou. To může mít za důsledek zvýšení motivace k dosažení ideálu, či to vede k frustracím. Na konci adolescence je vlastní představa stabilizována a jedinci často vědí, kdo a jací jsou, ačkoliv jejich identita nemusí být zcela ukotvena (Hartl, Hartlová, 2010, p. 452–458; Grogan, 2000, p. 101).

1.3.1. Body Image adolescentů dívek a chlapců

Různé generace mají různé vzory, se kterými se srovnávají. Naše společnost zaujímá odmítavý postoj k obezitě a k lidem, kteří obezitou trpí. Toto přesvědčení začínají přejímat jedinci již velmi brzy. V dospívání přestávají adolescenti brát své tělo jako danost. Zvláště děvčata o svém zevnějšku pochybují. Narůstá subjektivní představa o tom, že by tělo mělo vypadat lépe. Jak dívky, tak chlapci se snaží sjednotit se svými vrstevníky, tak říkajíc zapadnout. K tomu jim dopomáhá snadnější cesta, během které nemusí měnit své tělo jako celek, ale stačí přizpůsobit zevnějšek, tedy účes a oblečení. Až narcistní se zdá zaměření adolescenta, když srovnává své tělo s vrstevníky a zároveň i s ideálem. To má vliv na jeho sebevědomí. Podporuje ho, když tělo jedince odpovídá nárokům jejich vzoru, tak může vést k pocitům nespokojenosti a úzkosti, když tomu tak není. Vzhled slouží jako nástroj k dosažení cíle, a proto zejména dívky vynakládají

systematické úsilí, kdy cvičí a drží diety, aby se svému vzoru přiblížily (Vágnerová, 2012, p. 375–376; Crook, 1995, p. 50–64).

Je tedy patrné, že u dospívajících dětí je vzor a ideál často osobou veřejně aktivní, kdy i jejím cílem a snahou bývá dosažení štíhlosti. Důkazem selhání jsou pak u žen vnímány objemnější tvary (Crook, 1995, p. 34).

1.3.2. Psychosociální změny u adolescenta

Obdobím adolescence je definováno dospívání, které je blíže specifikováno v kapitole 1.1. Toto období je plné vnitřních rozporů, proměn, nejistot a pochybností, během kterých dochází k dotvoření a rozvoji osobní identity. Jedinec hledá sám sebe a své místo ve společnosti. V této době nastává také čas druhého vzdoru, kdy jedinec odmítá autority a má černobílé vidění světa. Pro dospívající je důležitý jejich zevnějšek s touhou odlišit se. Vytvořit si vlastní identitu a celkové tělesné schéma, na základě kterého pak vychází jejich sebehodnocení. Toto hodnocení může vykazovat i rozpor (jsem hloupý i chytrý). Aplikace těchto rozporů do svého sebehodnocení posiluje představu o osobní komplikovanosti. Tyto protiklady si jedinci uvědomují a snaží se o jejich zpracování a sjednocení. I přes určité kolísání je hodnocení diferencovanější a stabilnější u starších adolescentů. Zde nastává i období zjišťování osobní sexuality, hledání protějšku a počátky sexuálního života.

Z psychologického pohledu lze říci, že adolescence končí tehdy, dojde-li k dotvoření a k rozvoji osobní identity, která je pevně ukotvena. S odpovědí na otázku „*kdo jsem*“ se dokáže jedinec identifikovat. Jedná odpovědně a následky svého chování si uvědomuje. Rozumí si a dokáže se rozhodnout „*sám za sebe*“. Současně je schopen přijmout a otevřít se druhému, což umožňuje vytvořit stabilní vztah s partnerem. Ze sociálního pohledu nastává dospělost ukončením vzdělání a získání existenční nezávislosti s nástupem do pracovního poměru (Vymětal, 2003, p. 42–44; Vágnerová, 2012, p. 452–458).

Toto období je opravdu velmi náročným úsekem života jedince, ve kterém se musí vypořádat s proměnou vlastního těla a Přijmout nové role, které mu včlenění do společnosti přináší. Přijmout vlastní rozhodování v souladu se svým žebříčkem hodnot, ekonomicky se osamostatnit a odpoutat se od původní rodiny. Najít si partnera a založit dobře fungující rodinu vlastní (Klíma, 2016, p. 40).

1.4. Rodina a sociální zázemí

Rodina

Rodina je společenskou jednotkou založenou na svazku mezi mužem, ženou a jejich následným vztahem k dítěti. Toto prostředí dítě ovlivňuje, modeluje a formuje jeho budoucí postoje. Role rodiny je nezastupitelná, utváří celou společnost a její vliv koreluje s kvalitou celé populace (Klíma, 2016, p. 27).

Dva vlivy, které ovlivňují rodinu a určují rodinné podmínky ve stravování, jsou:

- Nepřímé – do této skupiny náleží ekonomické, kulturní a technologické podmínky, jež ovlivňují dostupnost, pohodlnost, cenu a čas. Osobním vlivem je pak velikost porce, vlastní postoj ke svému tělu, preferencí určitého druhu.
- Přímé – jsou neovlivnitelné vlivy zahrnující dostupnost potravin a možnost jejich výběru. Do ovlivnitelných spadá informovanost populace o potravinách, technologická úprava a složení potravin, tlak společnosti (Fialová, 2012, p. 13–14).

Vliv vrstevníků

Vrstevníci mají pro adolescenta důležité postavení, je to skupina s podobnými názory a životním stylem. Pro tvorbu vlastní identity tvoří jakousi oporu, která mu pomáhá překonávat nejistoty, které fázi osamostatňování doprovází. Díky této skupině dochází k předávání, porovnávání zkušeností a podpoře sebevědomí. Skupina má větší vliv na jedince než dospělí, a to z důvodu zvýšené citlivosti vůči kritice ze stran rodičů a autorit k jejich osobě. Proto jsou přátelství s lidmi podobného vnímání světa a názorů důležitá.

Jestliže není jedinec akceptován vrstevníky, hledá jinou cestu, např. uplácením, lichocením. Nebo si vybere skupinu, která je ochotna ho akceptovat. Potřeba adolescenta je tak silná, že pro přijetí je ochoten ustoupit ze svých stávajících rolí a hodnot.

Vliv skupiny vrcholí v 15–16 letech. Poté se spíše tvoří přátelství trvalejšího a hlubšího charakteru. Adolescenti starší a vyspělejší nejsou tak závislí na skupině, kriticky vyhodnocují to, s čím se v rámci skupiny ztotožní a dále následně preferují. Jsou více individuální, věří vlastnímu úsudku, nesouhlas vyjadřují jak rodičům, tak i přátelům. K možným problémům adolescent přistupuje zralejším a uvážlivějším způsobem (Vágnerová, 2012, p. 430–431; Vymětal, 2003, p. 42–44).

1.4.1. Vliv na výživu adolescenta (výživové návyky)

Budeme-li hodnotit výživové návyky adolescenta, musíme primárně hodnotit výživové návyky rodiny, ze které vychází. Dítě je od svého příchodu do rodiny odkázáno jejímu výživovému stylu a dítě se tak stává „výkladní skříní rodiny“. Stravovací zvyklosti se budují především v dětství, a to v době přechodu na pestrou stravu, kdy preference tvoří barva, chuť, vůně a jiné vlastnosti potravin (Fialová, 2012, p. 13).

Dalšími subjekty podílejícími se na tvorbě návyků jsou škola, přátelé, zájmy. Jejich vliv však není tak dominantní. Dobře fungující rodina, kde jsou splňovány všechny proměnné parametry správných výživových návyků, je dnes výjimkou. Klasický model rodiny se vytrácí. Mnoho rodin je neúplných, rozvodů přibývá, často pak do rodiny vstupuje nový partner. Je velmi důležité pro nastolení zdravého životního stylu a vhodných výživových návyků, aby rodina fungovala jako celek. Teprve pak se může nesprávných zvyklostí ve stravování předcházet a současně lze budovat správný vztah k jídlu (Marinov, Pastucha, 2012, p. 77).

V adolescenci dochází ke změnám ve výživě často z důvodů nespokojenosti s vlastním tělem. Tyto stravovací změny v jídelníčku lze sledovat zvláště u dívek. Experimentování, které je pro tento věk příznačné, přináší konzumaci a zkoušení nových potravin, jako kávu, alkohol. V tomto období se jedinec může sám začít podílet na skladbě svého jídelníčku, na době, kterou využije k sportovní aktivitě a době, kterou bude věnovat pasivní činnosti u TV nebo PC. Vynechávání některých jídel, omezování snídaní a přípravy svačin z domova, je nezdárka nahrazováno nákupem nevyhovujících potravin a jídel rychlého občerstvení. Využívání školního stravování také ustupuje, ačkoli se mnohdy jedná o ztrátu nutričně plnohodnotného a vyváženého jídla u adolescenta během celého dne (Marinov, Pastucha, 2012, p. 77).

I nadále se může jejich styl a zvyklosti měnit, avšak nevhodné základy postavené v dětství, mohou být příčinou vážných onemocnění (Fialová, 2012, p. 15).

Vnímání osobního zdraví má své odlišnosti během dětství, dospělosti, tak i v době dospívání. Někteří adolescenti jsou úzkostliví, jiní obtíže naopak zlehčují. Obecně si však nedostatky svého zdravotního stavu nepřipouští, či se za ně stydí. Snaha o nápravu často naráží na jejich citlivost a na kritiku k jejich chování, špatné navazování kontaktu adolescenta a nespolečné celou problematiku dále ztěžuje (Machová, Kubátová, 2009, p. 173).

1.5. Výživové alternativní směry

Vegetariánství

Zakladatelem tohoto výživového směru může být považován řecký filozof Pythagoras. Toto stravování se odlišuje od obvyklých jídelních zvyklostí tím, že ve složení konzumovaných potravin není zastoupeno maso a produkty z něj. Mléko, mléčné výrobky i vejce jsou obvykle konzumovány. V tomto případě se hovoří o tzv. laktoovovegetariánství.

Důvodem pro vegetariánství může být snaha o zdravější život, soucitný postoj ke zvířatům, či důvod jiný. Kladem tohoto směru je, že vegetariáni se často chovají v zásadách zdravého životního stylu, což znamená, že tito lidé nekouří, omezují alkohol, sportují a jejich stravování je střídme. Dalším pozitivem je nízký obsah živočišných tuků, bílkovin a cholesterolu. Přínosný je vyšší podíl vlákniny, polysacharidů, antioxidantů, dále pak vitamínů C a E. Toto stravování má kladný vliv na obezitu, pozitivně působí na hodnotu krevních tuků a krevního tlaku. Zastoupení esenciálních aminokyselin, lze dosáhnout vhodnou kombinací sóji, ořechů, luštěnin, brambor.

Jako negativum toho směru je, zejména u rostoucích adolescentů a u dívek, kde nastoupil menses, nedostatek vitamínu B12, kdy symptomy tohoto nedostatku může zakrývat i zvýšené množství kyseliny listové, dále u dívek je i riziko nedostatku železa.

Jako přínosné se dá považovat pouze vegetariánství, ve kterém jsou zastoupeny veškeré základní živiny v potřebném množství a toho lze dosáhnout zařazením nejen čistě rostlinných produktů, ale i živočišných (Kastnerová, 2011, p. 13–17).

Veganství

Jedná se o velice přísný výživový směr, ve kterém se do jídelníčku nezařazují živočišné produkty, jako jsou masa a výrobky z nich, ale ani potraviny a produkty, kde je živočich jejich producent, to znamená nekonzumování mléka a mléčných výrobků, vajec, medu. Dále odmítají hedvábní či výrobky z vlny.

Toto stravování má za následek snížené množství celkové přijaté energie, dále nedostatek vitamínu B12, vápníku, železa.

Vegani musí dbát na skladbu jídelníčku pro zajištění pokrytí bílkovin, kdy důležitým zdrojem je sója, dále pak tofu a obiloviny.

Toto stravování je rizikové pro nedostatek bílkovin, což vede k zpomalení vývoje kosterních svalů, snížení imunity, zhoršení hojení ran. U výrazného nedostatku bílkovin dochází k poklesu albuminu, což může být příčinou zánětů, popřípadě infekcí.

Zásadním zdravotním důsledkem je degenerace kosterních svalů, vznik otoků a duševní i tělesný vývoj se zpomaluje (Kastnerová, 2011, p. 13–17).

Raw

Potraviny, jejichž tepelná úprava nepřesáhla vyšší teplotu než 42 stupňů Celsia je označována jako „Raw food“ nebo se také setkáme s označením „vitariánství“. Jedná se o alternativní cestu výživového přístupu, který se v současné době stal více diskutovaným výživovým směrem (Cunningham, 2004; Hoobs, 2005).

Podstatou tohoto směru je maximální snaha omezit konzumaci tepelně upravených potravin, kdy právě tepelnou úpravou přichází o nutriční hodnotu, čímž se stávají pro organismus bezcennými (Slimáková, 2020).

Díky jistě nejednotnosti v tomto směru lze zastánce Raw food rozdělit na dvě základní skupiny. První skupinu tvoří konzumenti syrové stravy zahrnující i tepelně neupravené maso. Pro druhou skupinu je akceptovatelné konzumovat potraviny, jež byly tepelně upraveny v rozsahu 40 – 47 stupňů Celsia. (Kwanbunjan, Koebnick, Strassner, Leitzmann, 2020; Slimáková)

Filosofickým přístupem zmíněného směru je představa o potravíně, jež se tepelnou úpravou proměňuje v „mrtvou hmotu“ a jako taková ztrácí svou podstatu a energii. Takto upravené potraviny mají deaktivovány enzymy, což je pro tělo nežádoucí a může zapříčinit i negativní fyzické či psychické změny organismu (Slimáková, 2020). Nicméně sama skutečnost, že organismus má potenciál tvorby potřebných enzymů nutných k efektivnímu trávení a vstřebávání živin a samy enzymy zastoupené v potravinách jsou inaktivovány kyselým prostředím žaludku, vyvrací se smysluplnost tohoto přístupu. Celkový přístup raw stravování by se dal charakterizovat jako proces změn a postojů k životnímu stylu. Motorem jsou často faktory, jež pramení ze sociální, ekologické, etické, ale i zdravotní oblasti (Cunningham, 2004).

Udržitelná strava

Tento směr se zamýšlí nad využíváním takových potravních produktů, které zanechávají minimální stopu na životním prostředí. Cílem je zajistit udržitelnost rovnováhy mezi výživou, jež splňuje plnohodnotně svou funkci ke konzumentovi a životním prostředím.

Definice z roku 2012 vydaná OSN:

„Strava s nízkým dopadem na životní prostředí, která přispívá k potravinové a výživové bezpečnosti a zdravému životu současných i budoucích generací. Udržitelná strava chrání a respektuje biodiverzitu a ekosystémy, je kulturně přijatelná, dostupná, ekonomicky spravedlivá a přístupná, výživově adekvátní, bezpečná a zdravá a vhodně využívá přírodních i lidských zdrojů“ (Kapitulčinová, 2020).

V domácnostech států Evropské unie činí potravinová spotřeba významnou environmentální zátěž⁶, v současné době výběr potravin ovlivňuje negativně populaci na jejím zdraví. Je tedy důležité zvažovat, jaké potraviny jsou konzumovány, které potraviny našemu zdraví prospívají a zároveň minimálně zatěžují životní prostředí.

Pomocníkem, kterým lze tuto problematiku mapovat nabízí takzvaná Kalkulačka pro určení nutriční stopy. Zde lze získat výstupy informací, které zhodnocují jak výživovou hodnotu zadaných potravin, tak stanovují míru rizika při jejich vysoké spotřebě a současně vyhodnotí míru pro environmentální zátěž. Výpočet nutriční stopy probíhá ve dvou rovinách, kdy se zohledňuje množství surovin v daném pokrmu v rovině jedné a v druhé rovině se zaměřuje na její závažnost k životnímu prostředí tzv. celkový dopad, který určuje škála v hodnotách 1 – 5 (viz tabulka č. 1) (Kapitulčinová, 2020).

⁶ Environmentální dopad (environmental impact) je oficiálně definován v normě ČSN EN ISO 14001 jako: „jakákoli změna v životním prostředí, ať nepříznivá či příznivá, která je zcela nebo částečně způsobena činností, výrobky či službami organizace“. Pojem se používá i mimo oblast environmentálních manažerských systémů, a to většinou pro vyjádření celkové změny, jež nějaký environmentální aspekt (vnější vliv) způsobí celkově v životním prostředí. LITERATURA: ČSN EN ISO 14001:2005 Environmentální management – Požadavky s návodem pro použití
Zdroj: http://www.nuov.cz/uploads/OZE/Slovník_MZP.pdf (13. 03. 2020)

Tabulka 1. Normativní systém škálování jednotlivých dopadů na životní prostředí a celkové hodnoty Nutriční stopy

Škála NUTRIČNÍ STOPY	Hodnota dopadu	Změna klimatu [g CO ₂ eq./ porci]	Okyselování [g SO ₂ eq. / porci]	Nadbytek živin ve vodě [g P eq. / porci]	Zábor půdy [m ² ročně /porci]	Úbytek vody [litřů/ porci]	CELKOVÝ DOPAD
velmi malý dopad	1	0 - 400	0 - 10	0 - 0,1	0 - 0,5	0 - 15	1 - 1,5
malý dopad	2	401 - 800	11 - 20	0,11 - 0,2	0,6 - 1,0	16 - 30	1,6 - 2,5
střední dopad	3	801 - 1200	21 - 30	0,21 - 0,3	1,1 - 1,5	31 - 45	2,6 - 3,5
vysoký dopad	4	1201 - 1600	31 - 40	0,31 - 0,4	1,6 - 2	46 - 60	3,6 - 4,5
velmi vysoký dopad	5	> 1600	> 40	> 0,4	> 2,0	> 60	4,6 - 5

Zdroj: Metodika stanovení Nutriční stopy a její praktické využití v podmínkách ČR. Dostupné na: <https://nutristopa.cz/storage/app/media/metodika-stanoveni-nutricni-stopykveten-2018.pdf>

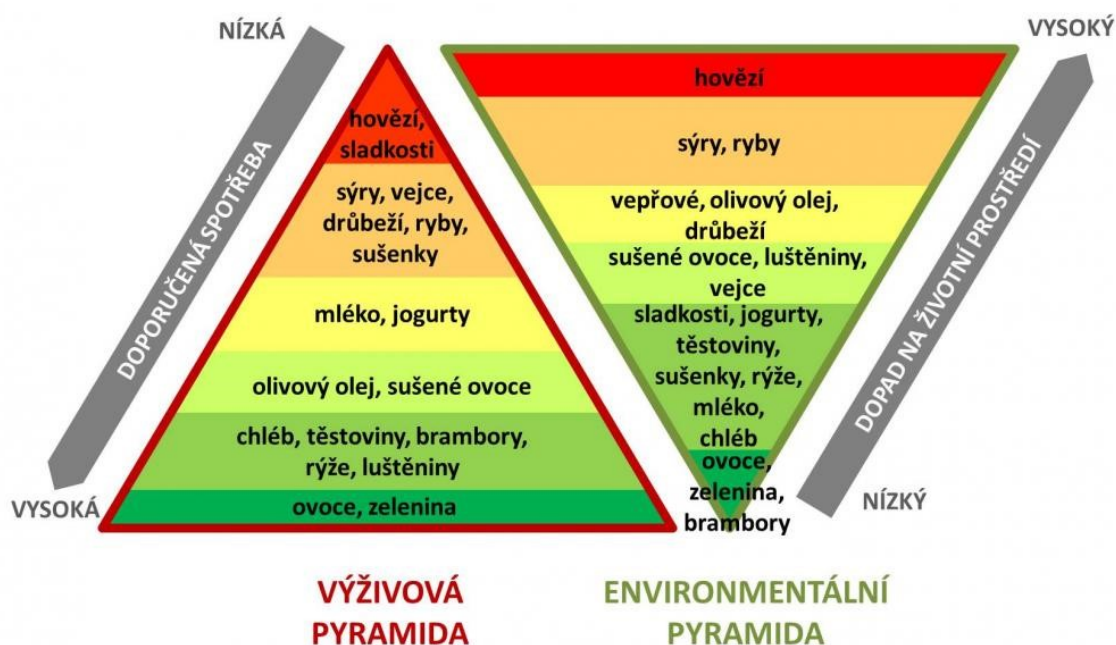
V tabulce č. 2 jsou zpracována všeobecná doporučení, vhodná pro širokou populaci. V sedmi bodech vymezují vhodné stravování, tak aby bylo v souladu jak se zdravou a kvalitní výživou, tak s co nejnižším vlivem k životnímu prostředí (Kapitulčinová, 2020).

Tabulka 2. Sedm doporučení

1. UDRŽUJTE vyvážený energetický příjem vzhledem k výdeji.
2. JEZTE pestrou stravu založenou především na rostlinných produktech s menším podílem živočišných produktů, zejména masa a masných výrobků.
3. VYBÍREJTE SI místní a sezónní ingredience, ideálně ze systémů ekologické produkce.
4. HLÍDEJTE SI spotřebu tuků, cukrů a soli pro své zdraví.
5. VAŘTE úsporně používáním poklic na hrncích, vařením ve větších objemech pro více lidí, využíváním energeticky účinných spotřebičů a energie pro vaření z obnovitelných zdrojů.
6. PLÁNUJTE nákupy tak, abyste kupovali jen to, co opravdu potřebujete.
7. OMEZTE potravinový odpad jak jen to půjde - a odpad všeobecně.

Zdroj: Metodika stanovení Nutriční stopy a její praktické využití v podmínkách ČR. Dostupné na: <https://nutristopa.cz/storage/app/media/metodika-stanoveni-nutricni-stopykveten-2018.pdf>

Čistě na doporučení potravin pro rychlou orientaci s jejich vhodností k dopadu na životní prostředí lze využít dvojité pyramidy (Obrázek č. 4), (Kapitulčinová, 2020).



Obrázek č. 4 – Dvojitá pyramida⁷

1.6. Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy se běžně vyskytují i v zemích, kde není špatná dostupnost potravin, či její nedostatek. Vznik těchto poruch má řadu příčin. Období dospívání, kdy se mění tělesná proporcionalita, se mnohdy stává počátkem vzniku takovéto poruchy. U dívek, kdy jejich tělesné zaoblování, způsobené ukládáním tuku, rozvoj prsní tkáně a nárůstem hmotnosti v souvislosti s rychlejším růstem, znásobí kritický postoj ke svému zevnějšku, kterému je věnována větší pozornost (Machová, Kubátová, 2009, p. 186).

Možné riziko vzniku trvalých následků, které jsou spojeny s poruchami příjmu potravy v dospívání, je vysoké, zvláště v oblasti psychosomatického vývoje a funkce reprodukční. Včasná diagnostika a mezioborová spolupráce mezi lékaři a rodinou je zásadním prvkem v úspěšnosti léčby (Papežová, Šmídová, 2010, p. 141).

⁷ Dostupné na: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive__s10010x10925.html (14.3.2020).

Jedná se o onemocnění spojená s psychickou poruchou, sociální problematikou a s patologickým chováním ve stravování. Do poruch potavy se dle mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) řadí:

- mentální anorexie
- mentální bulimie
- psychogenní přejídání⁸

Mentální anorexie – výskyt kolem 0,5 - 1 % případů což se rovná asi 3,7 % na celou populaci. U dospívajících dívek se vyskytuje v 9,0 - 9,5 % a u mladých chlapců v 5 - 10 %. Začátek mezi 13. až 20. rokem života může nastoupit i dříve či později. Celkově se uzdraví pouze 44 % nemocných, často se tedy jedná o onemocnění na celý život. Kolem 20 % případů končí smrtí.

Charakteristickým projevem této nemoci je, úmyslné a dlouhodobé úsilí nemocného o snížení váhy, které se může pohybovat kolem 17,5 BMI, a to pomocí diet, fyzickou aktivitou, diuretik, laxativ či zvracením. I při podvaze má nemocný díky zkreslenému vidění vlastního těla soustavný strach z nadváhy.

Díky nízké hmotnosti dochází k hormonálním poruchám, kdy u mužů ustupuje sexuální zájem a u dívek ztráta menstruace. Jestliže toto onemocnění propuká již před pubertou, dochází k opožděnému sexuálnímu dozrávání.

Prognóza uzdravení není dobrá. Lepší situace nastává při včasném zachytu nemoci a vhodná je i psychosociální pomoc (Petrová, Šmídová, 2014, p. 162–164; Papežová, 2010, p. 126).

Mentální bulimie – častější výskyt než mentální anorexie a to 5,4 % v populaci, u adolescentů je hodnota kolem 1–3 % nemocných. Začátek je mezi 15. až 25. rokem života, nástup může být dříve i později. Úplné uzdravení je u 27 % případů nemocných.

Tato nemoc se projevuje soustavným zájmem o potravu s neodolatelnou chutí jíst, následné přejídání velkých dávek v krátkém čase. Toto kompenzují zvracením, laxativy, diuretiky a hladovkami. Tito pacienti nemají často podváhu, ačkoliv jejich

⁸ MKN je publikace Světové zdravotnické organizace (WHO), která kodifikuje systém označování a klasifikace lidských onemocnění, poruch, zdravotních problémů a dalších příznaků, situací či okolností. Původně vznikla v roce 1893 jako Klasifikace příčin úmrtí a jejím cílem bylo umožnit mezinárodní srovnání záznamů o úmrtích. WHO převzala odpovědnost za klasifikaci roku 1948 a počínaje šestou revizí klasifikace, o níž jednala v roce 1949 konference v Paříži, započala přeměna klasifikace v univerzální seznam diagnóz. Klasifikace se postupně stala všestrannou pomůckou např. pro řízení zdravotní politiky nebo při vykazování péče zdravotním pojišťovnám a obdobným platebním systémům. Aktualizované přepracované verze klasifikace vycházejí zhruba s desetiletou frekvencí a odlišují se číslem uváděným za zkratkou MKN (například MKN-9, MKN-8 apod.). Dostupné na: <http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn> (13.11.2019).

ideál je pod optimální hodnotou. Záchyt onemocnění je proto komplikovanější a prognóza je z tohoto důvodu špatná (Petrová, 2014, p. 16–164).

1.7. Média a reklama

Latinský původ slova médium charakterizuje jeho význam ve smyslu prostředník, zprostředkovatel či prostředek. Obory věnující se sociální či mezilidské komunikaci jsou značeny termínem komunikační médium (Vašutová, Panáček, 2013, p. 45).

Narůstá připojování k internetu, a to s ohledem na nárůst počítačů a elektroniky obecně v domácnostech. Z průzkumu ČSÚ v roce 2010 vykazovaly domácnosti připojení k internetu bez dospívajících a bez dětí 47,2 %, na rozdíl od rodin s dospívajícími a s dětmi, kde se hodnota blížila k 80 %.⁹ Vyjádřeno v procentech domácností. Hodnota je procentem z celkového počtu domácností v dané skupině (Vašutová, Panáček, 2013, p. 47).

Média se stala významnou součástí společnosti, jejich úkolem je předávat informace, od distributora k příjemci. Jako informační médium jsou vnímána tištěná periodika, televizní a rozhlasové vysílání, v současné době veřejně dostupné informace na internetu. Masová média si během svého vývoje vytvořila postupy, jak efektivně informace produkovat a tím ovlivnit různé komunikační uživatele (diváka, posluchače, čtenáře). Dále hledají vhodnou formu probíhající interakce tak, aby byla informace uživatelem co nejefektivněji přijata (Jiráček, Köpplová, 2015, p. 18).

Některé produkty, manipulují s obsahem informací a ovlivňují mediální cestu k uživateli, záměrným využitím elit, celebrit, lobbistů. Mnohdy pak nastává mystifikace od samotného média, jelikož se stírá hranice mezi věrohodností a fikcí informace, která je médiem nesena (Jiráček, Köpplová, 2015, p. 276–277).¹⁰

Jedinec je při vyhledávání a zpracovávání informací ovlivňován svou motivací a pocitem užitečnosti získávaných informací (McQuail, 2009, p. 507).

⁹ Dostupné na: <https://www.czso.cz/documents/10180/20568863/970111a.pdf/fa0c2ce2-ae8c-4620-9170-d4b625a3f3c1?version=1.0> (13,11,2019).

¹⁰ Manipulace je snaha o působení na myšlení jednotlivců či skupin tak, aby přitáhly pozornost, či odlákaly pozornost od jiné aktivity. Ovlivňování či manipulování mediálními produkty je obtížně doložitelné a řada autorů se snaží mechanismy ovlivňování médií analyzovat. Mystifikace je úmyslné klamání něčím zdánlivě pravdivým, pohybuje se na hraně mezi pravdou a fikcí. Ani nejnovější média nezůstávají bez mystifikací, je však nutno rozlišit od prostých chyb, které vznikají pod časovým tlakem, či ochabující ostražitostí, popřípadě nedostatečnou profesionalitou, kdy dojde k nepochopení výchozího testu (Jiráček, Köpplová, 2015, p. 277–279).

Veřejně dostupné informace mladí lidé využívají formou informačních portálů, serverů typu YouTube, individuálně autorských blogů, či sebe prezenčních nástěnek typu Facebook. Jejich užíváním se zabývá řada studií (např. Schramm et al., 1961, Himmelweit et al., 1958, Noble, 1975, Brown, 1976, Buckingham, 2002, Carkssib a von Felitzen, 1998). Vliv médií na uživatele je jak pozitivní, tak negativní. Kladným lze přisoudit rozšiřování vědomostí o světě, poskytování základů sociální interakce, pomoc u formování identity, rozvoje představitivosti, vštěpování společenských postojů a chování. Do negativních vlivů pak lze zařadit nárůst sociální izolace, snížení času a pozornosti na domácí úkoly, pohybovou aktivitu a koníčky. Nárůst pasivity, podřívání autority rodičů, brzké sexuální znalosti a zkušenosti. Vyšší konzumace nezdravého jídla a tím podpora možného vzniku obezity. Dále pak může podpořit zvýšenou vnímavost k vlastnímu vzhledu, které může vést až k anorexii. Přispívá i k možnosti vzniku depresí (McQuail, 2009, p. 507).

Vliv médií na mladé vzniká díky cílenému působení na jejich pozornost, kdy se přímo zaměřují na jejich potřeby a zájmy. Získané informace se u jedinců uloží a při další reprodukci se mediální vliv posílí spolu s dobrou zkušeností, či potlačí, jestliže je zkušenost spíše negativní (McQuail, 2009, p. 508).

Nutno dodat, že vliv na jedince netvoří pouze masová média, ale jak je i uvedeno v předchozích kapitolách, ovlivňují ho i rodinní příslušníci, přátelé, pedagogičtí pracovníci a kolektiv, ve kterém se jedinec pohybuje (McQuail, 2009, p. 508).

2. Výzkumná část

2.1. Cíl práce

Tato část práce vyhodnocuje míru vlivu médií na jedince, má zmapovat znalosti adolescenta v oblasti zdravého životního stylu a zjistit četnost využívání získaných informací v přímé praxi. Zaměřuje se na skupinu středoškolských studentů, ve věkovém rozmezí 15 - 20 let s rozdělením dle charakteru vzdělání, a to mezi gymnázia a školy s uměleckým zaměřením. Tato část porovnává výstup jak mezi samotnými adolescenty, tak dále zhodnocuje možnost vlivu zaměření u adolescentů s uměleckým zaměřením k studentům gymnázia.

Dotazníkovou formou jsou ve výzkumné části v rámci mediálního prostředí a vlastního rozhodování studentů zjišťovány informace týkající se základů nutriční gramotnosti, schopnosti orientace v prostředí mnoha rozdílných výživových směrů.

2.2. Metodika výzkumu

V teoretické části bylo čerpáno z literatury odborné i naučné. Kvantitativní dotazníkové šetření pro praktickou část bylo zvoleno pro sběr dat, spíše obecnější výsledky lze pak vztahovat na všeobecně širší část populace. Dotazníky byly vytvořeny v elektronické podobě a po dohodě s vedením školy byly rozeslány mezi studenty prostřednictvím internetové aplikace GoogleForm. Jednotlivé otázky jsou koncipovány jednoduchou formou, a to zaškrtnutím odpovědí z vybraných možností a zaměřují se na zadané cíle v této bakalářské práci.

Oslovené školy se zaměřením uměleckého směru byla Střední škola vizuální tvorby Hradec Králové a Střední umělecká škola v Liberci s.r.o., z gymnázií byly osloveny školy Gymnázium J. K. Tyla Hradec Králové, dále Gymnázium Boženy Němcové Hradec Králové, Gymnázium Dobruška a konečně Gymnázium Rychnov nad Kněžnou. Předpokladem volby těchto typů škol byla úvaha, že umělecky zaměřený obor je volen u respondentů, kteří budou mít jiný náhled na životní styl, a to buď negativní či pozitivní, který může zvyšovat držení určitého výživového směru. Na oba typy škol byl dotazník podán bez omezeného množství a bylo pouze na ochotě studentů, zda tento dotazník vyplní. Jejich aktivita byla tedy zcela dobrovolná a celková návratnost dotazníků z obou škol byla 103 dotazníků. Přičemž z uměleckého směru bylo vyplněno 54,4 % tj. 56 dotazníků a z gymnázií 45,6 % tj. 47 dotazníků. Sběr dat probíhal na vybraných školách od 1. prosince 2019 do 28. února 2020. Anonymní dotazník jasně definoval, jaké požadavky má student splňovat a dále byl seznámen s tématem práce

a byl si vědom, k jakým účelům jeho vyplnění slouží. Dotazník ve svém úvodu selektoval třemi otázkami studijní zaměření, dále pak pohlaví a věk. V dalším dotazování byl rozdělen do tří částí, kdy první část byla zaměřena na zjištění všeobecných znalostí výživy a obsahovala 11 otázek, druhá se zaměřovala na přímé jídelní chování adolescentů s 12-ti otázkami a třetí část zjišťovala zdroje čerpání informací, kde bylo 10 otázek. Celkem tedy dotazník obsahoval 36 otázek s využitím výběru z nabídnutých možností. Výsledné odpovědi byly vyhodnoceny pomocí programu Microsoft Excel do grafů.

2.3. Výsledky

Vyhodnocení dotazníků získaných pomocí bezplatně dostupné aplikace GoogleForm bylo vyexportováno ve validním souboru *.xls a zpracováno v tabulkovém editoru Microsoft Excel. Získané výstupy byly za pomoci tohoto programu zobrazeny grafickou metodou, a to ve formě koláčových a sloupcových grafů.

2.4. Vyhodnocení dotazníku

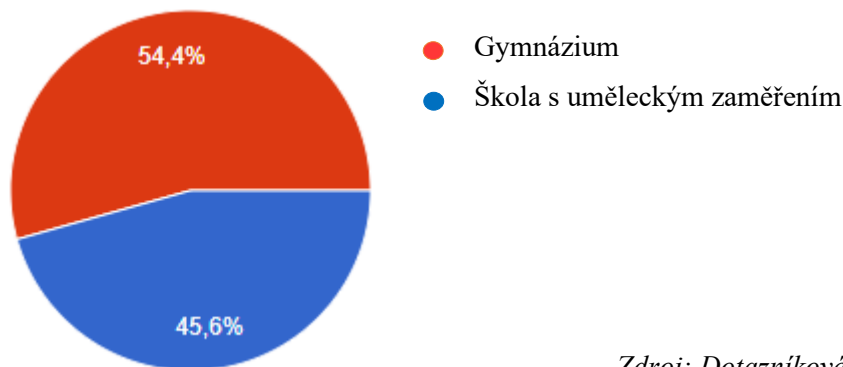
Jak je uvedeno, v úvodu dotazníku byly zjišťovány parametry pro splnění podmínek vhodnosti respondenta a jeho účasti na vyplňování uvedených otázek. Tyto podmínky určovalo studijní zaměření, pohlaví a věk respondenta.

První otázka svým zaměřením rozdělila celé portfolio získaných dotazníků na dvě části, dle studijního zaměření. Umělecké zaměření získalo 54,4 % což odpovídá 56 vyplněných dotazníků a gymnazijní studenti se zúčastnili v zastoupení 45,6 %, což odpovídá 47 vyplněných dotazníků.

Graf č. 2 - dotazníkového šetření

Jakou školu studujete.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

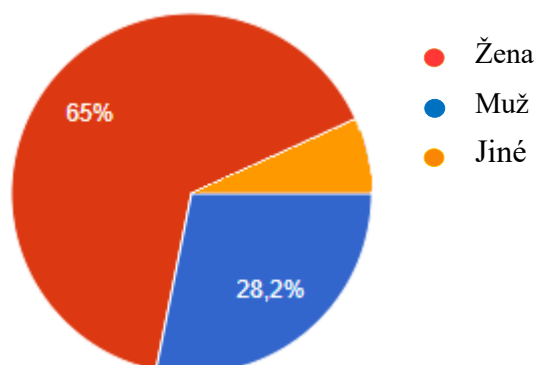
Pohlavím se zabývá druhá otázka a vzhledem k tomu, že vyplnění dotazníků na školách bylo dobrovolné, lze sledovat v celkovém počtu vyplněných dotazníků vyšší zájem o danou problematiku u žen, které vyplnily 65 %, to odpovídá 67 respondentů, muži s 28,2 % vyplnili 29 dotazníků a zbývajících 6,8 %, tedy v 7 dotaznících pohlaví neuvedlo.

Porovnáním škol je v zastoupení respondentů na gymnáziu 24 žen a 23 mužů, na umělecké škole 43 žen a 13 mužů.

Graf č. 3 - dotazníkového šetření

Pohlaví.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Třetí otázka se zabývá věkem respondentů a toto rozhraní, které bylo stanoveno dle definice Vymětala, a to tedy v rozmezí 15–20 rokem jedince, rozdělilo v základu celé portfolio respondentů do tří částí, a to do 16 let včetně s 46 respondenty, od 17 do 18 let se zařadilo 47 respondentů a od 19 let výše bylo 10 respondentů.

Věkové zastoupení na jednotlivých školách:

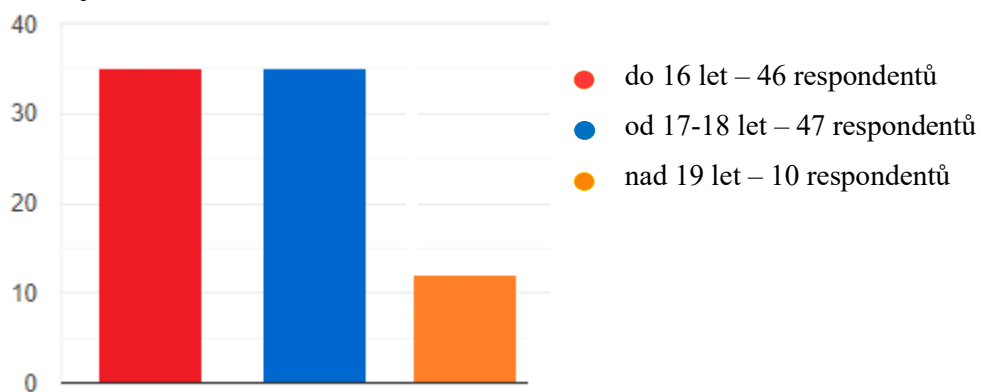
Gymnázia – do 16 let – **15**; od 17 do 18 let – **23**; a nad 19 let - **9**

Umělecké – do 16 let – **31**; od 17 do 18 let – **24**; a nad 19 let – **1**

Graf č. 4 - dotazníkového šetření

Věk.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Dotazník je dále dělen do tří částí, kdy každá se zaměřuje na zjišťování dané problematiky, jak je uvedeno v metodice výzkumu.

2.4.1. První dotazníková část

Následujících jedenáct otázek spadá do první části, která se zabývá zjištěním znalostí adolescentů v oblasti stravování.

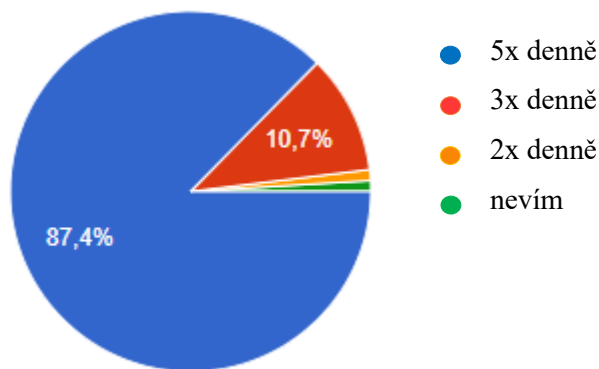
První otázka se dotazuje, kolikrát denně je doporučováno jíst. Respondent mohl vybírat ze čtyř možností, kdy odpověď 5x denně označilo 87,4 % respondentů, 3x denně 10,7 % a 2x denně 1 % respondentů, 1 % zúčastněných označilo odpověď nevím.

V porovnání mezi školami se nejvíce vyskytuje odpověď 5 x denně, a to v zastoupení: gymnázia 41,44 % a umělecké školy 45,89 %.

Graf č. 5 - dotazníkového šetření

1. Kolikrát denně je doporučováno jíst.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

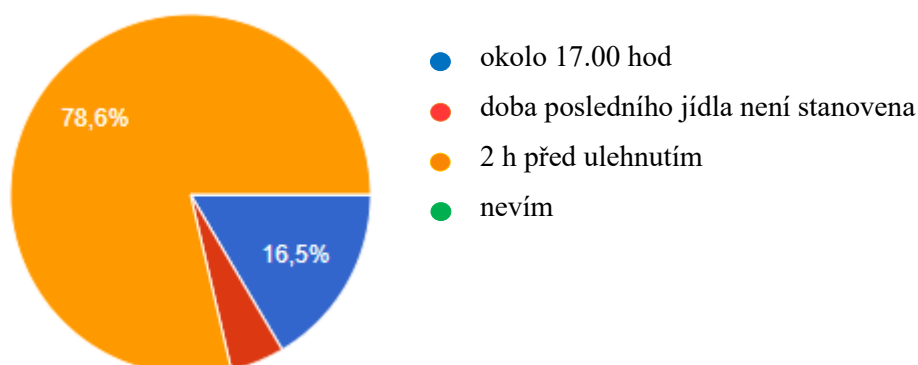
Druhá otázka zjišťuje, kdy je doporučeno konzumovat poslední jídlo dne. Výběr nabízí čtyři možnosti. Čas kolem 17 hodiny označilo 16,5 % respondentů, 2 h před ulehnutím označilo 78,6 %, dobu posledního jídla není stanovena vybralo za správnou odpověď 4,9 %, možnost nevím nebyla využita.

Nejčastější odpověď na obou typech škol je shodná u odpovědi 2 h před ulehnutím v zastoupení: gymnázia 36,63 % a umělecké školy 42,37 %.

Graf č. 6 - dotazníkového šetření

2. V kolik hodin je doporučeno poslední jídlo dne.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

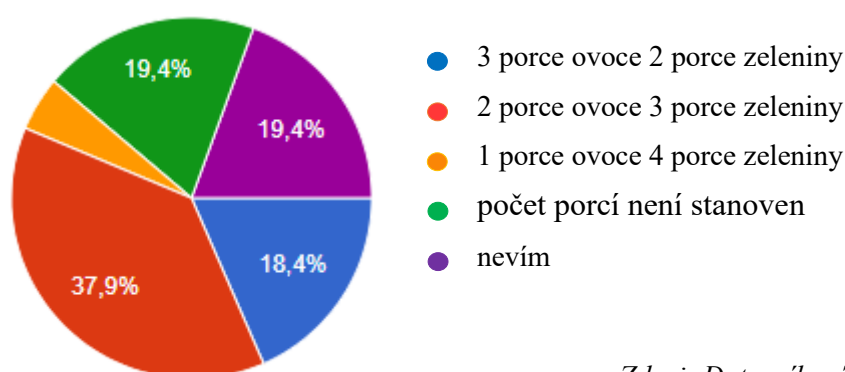
Třetí dotaz hodnotí, kolik porcí ovoce a zeleniny je doporučováno jíst během dne. Zde bylo pět možností výběru, kdy nejčastěji byla označena odpověď 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny s 37,9 %, dále pak následovala s 19,4 % odpověď nevím, s 19,4 % je označena odpověď počet porcí není stanovena, 3 porce ovoce a 2 porce zeleniny získala 18,4 %, 1 porce ovoce a 4 porce zeleniny získala 4,9 % odpovědí.

Nejčastěji bylo odpovězeno na obou školách 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny v zastoupení: gymnázia 13,77 % a umělecké školy 24,02 %.

Graf č. 7 - dotazníkového šetření

3. Kolik porcí ovoce a zeleniny je doporučováno na den.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

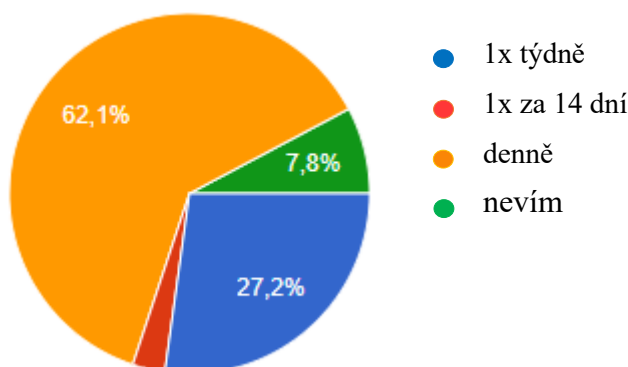
Otázka číslo čtyři zjišťuje, jak často je doporučeno jíst mléčné výrobky. Ze čtyř možností, kdy byla v 62 % preferována odpověď denně, 1x týdně získalo 27,2 %. Doporučení 1x za 14 dní získalo 2,9 % a nevím označilo 7,8 %.

V zastoupení škol gymnázia 33,45 % a umělecké školy 28,7 % pro odpověď denně.

Graf č. 8 - dotazníkového šetření

4. Jak často je doporučováno jíst mléčné výrobky.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

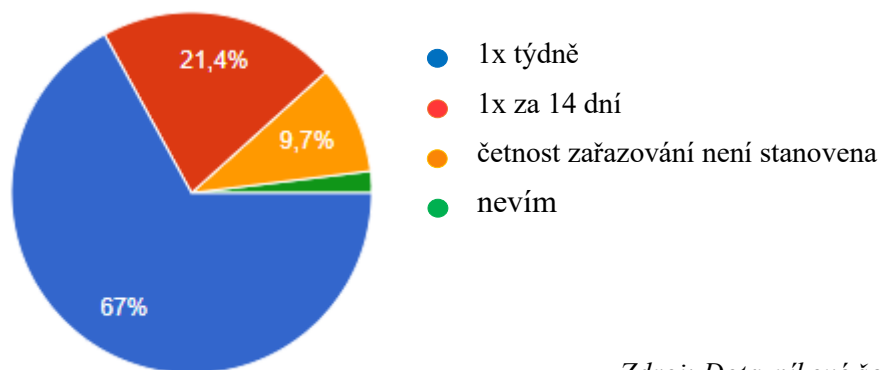
Pátá otázka se dotazuje na doporučenou četnost zařazování ryb do jídelníčku. Z výběru čtyř možností je s 67 % nejčastěji volena odpověď 2x týdně, k odpovědi 1x za 14 dní se přiklání 21,4 %, četnost není určena označilo 9,7 % respondentů a nevím si vybralo 1,9 %.

Stejnou nejčastější odpověď zvolili respondenti obou škol v zastoupení gymnázia 31,54 % a umělecké školy 35,24 %.

Graf č. 9 - dotazníkového šetření

5. Jak často je doporučováno zařazovat do jídelníčku ryby.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo šest se dotazuje na pitný režim a čím by měl být pokryt. Jednoznačně vévodí označení čisté vody a neslazené čaje s 95,1 %, ochucené limonády a nápoje se sladidly zvolilo 2,9 % a neředěné džusy dostalo 1,9 %.

Čistá voda a neslazené čaje jako nejčastější volba v zastoupení škol na gymnáziích 41,38 % a umělecké školy 53,59 %.

Graf č. 10 - dotazníkového šetření

6. Jak často je doporučováno zařazovat do jídelníčku ryby.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

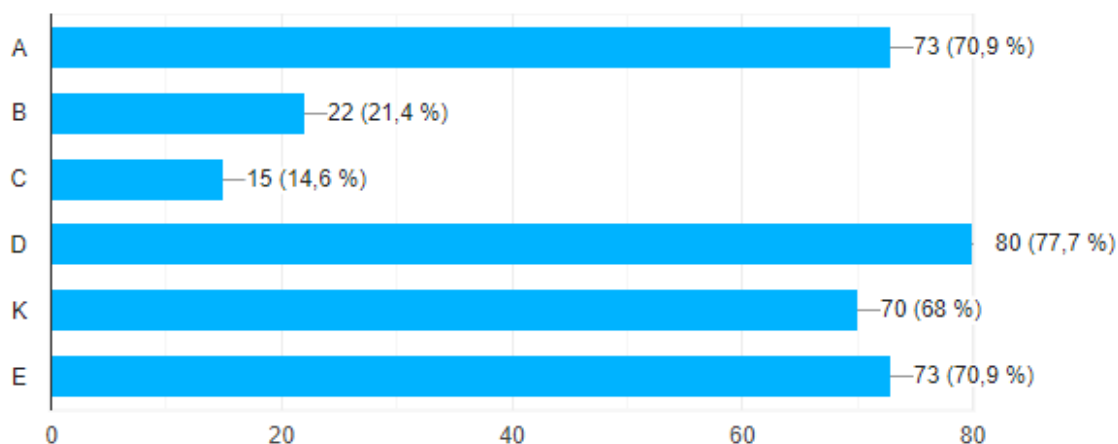
Otázka číslo sedm zkoumá znalost vitaminů rozpustných v tucích. Celkově bylo vybíráno z nabídky vitamin A s 70,9 %, vitamin B 21,4 %, vitamin C 14,6 %, vitamin D 77,7 %, vitamin E 70,9 %, vitamin K 68 %.

Oba typy škol zhodnotily nejčastěji vitamin A, D, E, K.

Graf č. 11 - dotazníkového šetření

7. Jak často je doporučováno zařazovat do jídelníčku ryby.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

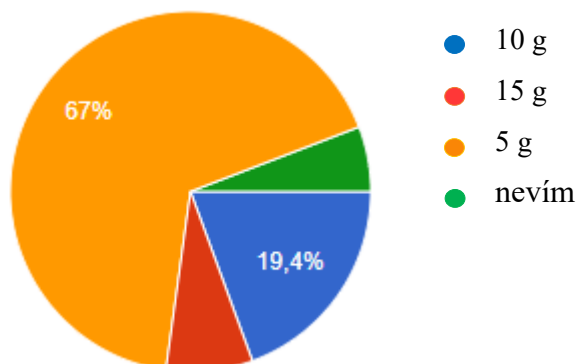
Další osmá otázka řeší doporučené množství konzumace soli na den. Jako správnou odpověď 5 g označilo 67 %, 10 g označilo 19,4 %, 15 g označilo 7,8 % a odpověď nevím si vybralo 5,8 % respondentů.

Označení 5 g soli na den bylo nejčastěji voleno i na obou typech škol v zastoupení: gymnázia 26,22 % a umělecké školy 39,93 %.

Graf č. 12 - dotazníkového šetření

8. Jaká dávka odpovídá doporučenému množství zkonsumované soli na den.

103 odpovědi



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

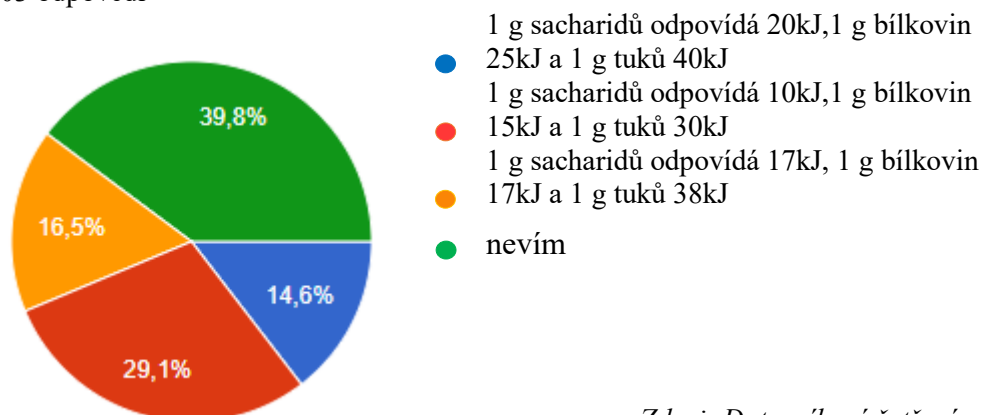
Otázka číslo devět řeší znalost v přepočtech živin a dotazuje se na množství energie v kJ pro 1 g sacharidů, 1 g bílkovin a 1 g tuků. Kdy odpověď pro hodnoty 1 g sacharidů = 17 kJ, 1 g bílkovin = 17 kJ a 1 g tuků = 38 kJ získalo 16,5%, hodnoty 1 g sacharidů = 10 kJ, 1 g bílkovin = 15 kJ a 1 g tuků = 30 kJ získalo 29,1%, hodnoty 1 g sacharidů = 20 kJ, 1 g bílkovin = 25 kJ a 1 g tuků = 40 kJ získalo 14,6%, možnost nevím zvolilo 39,8 % respondentů.

Odpověď nevím byla společně nejčastěji vybrána na obou typech škol v zastoupení: gymnázia 7,9 % a umělecké školy 8,6 %.

Graf č. 13 - dotazníkového šetření

9. Určete, jaké množství energie v kJ odpovídá dávce 1 g sacharidů, 1 g bílkovin a 1 g tuků.

103 odpovědi



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

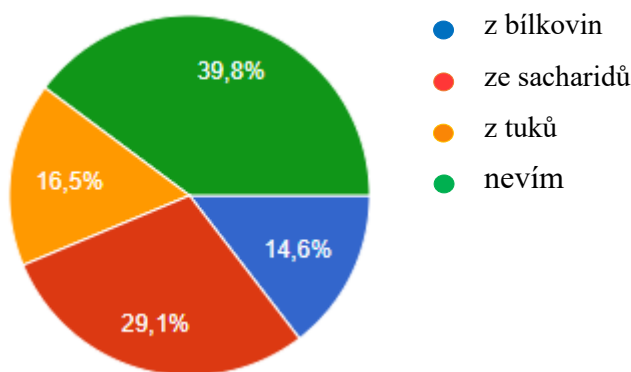
Desátá otázka hodnotí, která z makroživin by měla být ve stravě zastoupena nejvíce. Vybíráno bylo ze čtyř možností, kdy bílkoviny získaly 60,2 %, sacharidy 26,2 %, tuky 5,8 % a možnost nevím 7,8 %.

Bílkoviny byly i nejčastější volbou na obou typech škol, a to v zastoupení: gymnázia 25,25 % a umělecké školy 34,95 %.

Graf č. 14 - dotazníkového šetření

10. Největší procento, z uvedených makroživin, by mělo být ve stravě zastoupeno.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

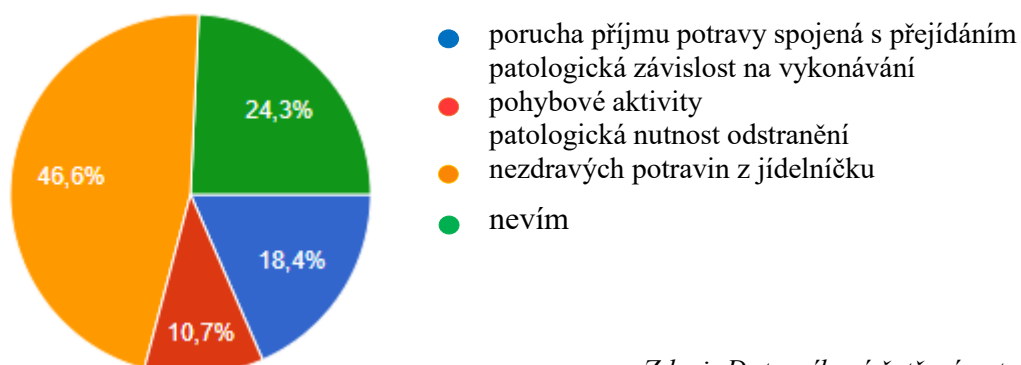
Poslední jedenáctá otázka hledá definici k poruše příjmu potravy označené jako orthorexie. Možnost patologické nutnosti odstranění nezdravých potravin označilo 46,6 %, možnost patologické závislosti na vykonávání pohybové aktivity 10,7 %, možnost poruchy příjmu potravy spojená s přejídáním získalo 18,4 % a možnost nevím získalo 24,3 %.

Jak na gymnáziích, tak na školách uměleckých byla nejčastěji volena odpověď patologická nutnost odstranění nezdravých potravin z jídelníčku, v zastoupení škol: gymnázia 18,75 % a umělecké školy 27,72 %.

Graf č. 15 - dotazníkového šetření

11. Orthorexie.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

2.4.2. Druhá dotazníková část

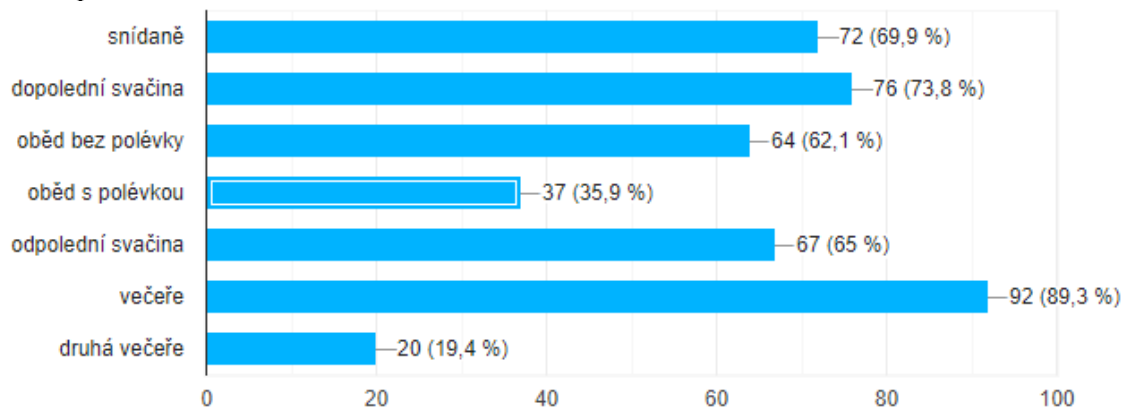
V druhé části dotazníkového šetření, která hodnotí schopnost jedince získané poznatky ve stravování aplikovat ve vlastním jídelním chování, sledují preference konzumovaných potravin a skutečnosti, které ovlivňují jejich nákup. Porovnáním míru zkušenosti s dotazovanými výživovými směry a jejich hodnocení.

Dotaz číslo jedna je zaměřen na to, jak často během dne respondenti jedí. Dle dotazníku snídá 69,9 % respondentů, dopolední svačinu má 73,8 %, oběd bez polévky konzumuje 62,1 %, oběd s polévkou má 35,9 %, odpolední svačinu 65 %, večeři 89,3 %, druhou večeři označilo 19,4 % respondentů.

Graf č. 16 - dotazníkového šetření

1. Označte, jaké chody během dne konzumujete.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo dvě se zabývá četností konzumace dané potraviny během jednoho měsíce. Seznam nabídl dvacet šest vybraných produktů, kdy ke každému je možno přiřadit frekvenci jeho konzumace.

Denně: bílé pečivo, mléko, masné výrobky, syrové ovoce a zelenina

Týdně: celozrnné pečivo, jemné sladké pečivo, cukrovinky, čokoláda, jogurt bílý, jogurt ovocný, tvrdý sýr, vejce, uzeniny, těstoviny, brambory, rýže, slané pečivo

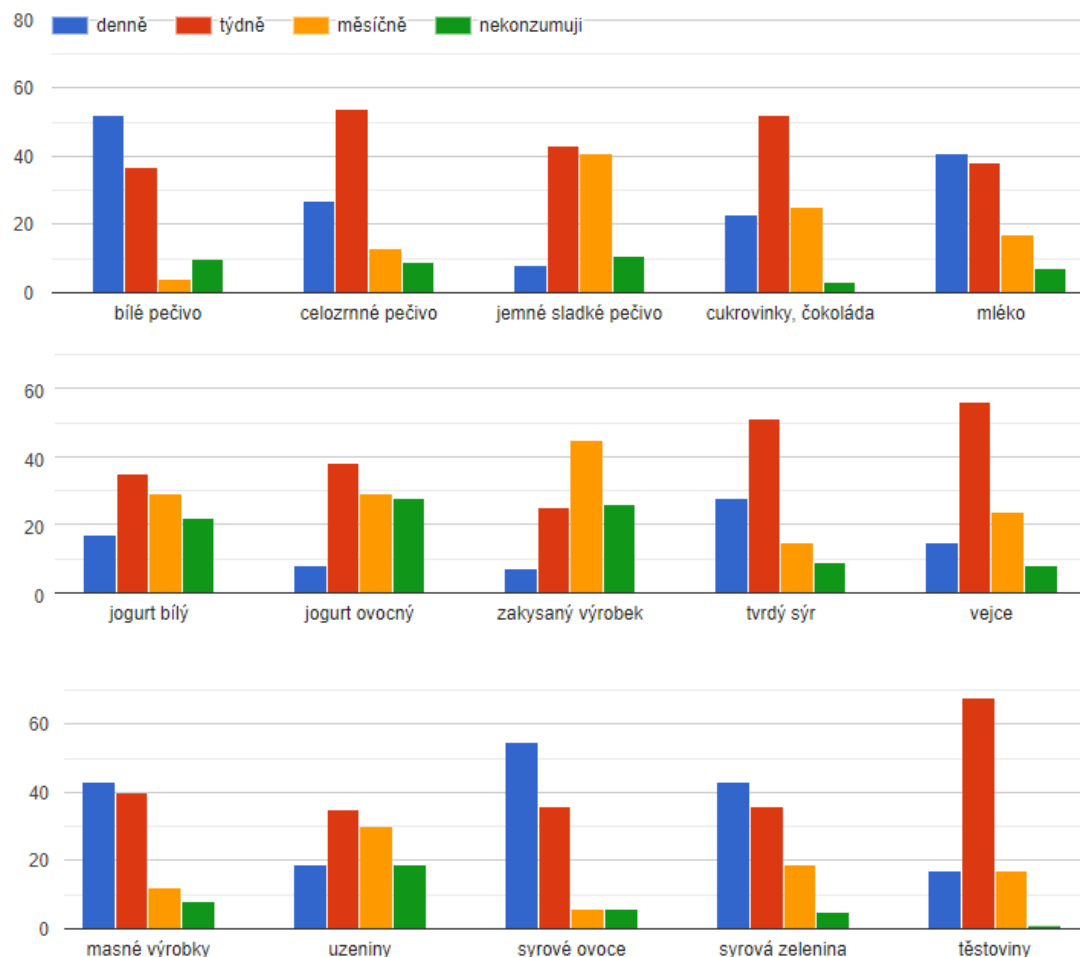
Měsíčně: zakysaný mléčný výrobek, knedlík houskový, luštěniny, ryby, ořechy

Nekonzumují: pohanka, amarant, sója a sójové výrobky, energetické nápoje, alkohol

Graf č. 17 - dotazníkového šetření

2. Označ, jak často danou potravinu konzumuješ během 1 měsíce.

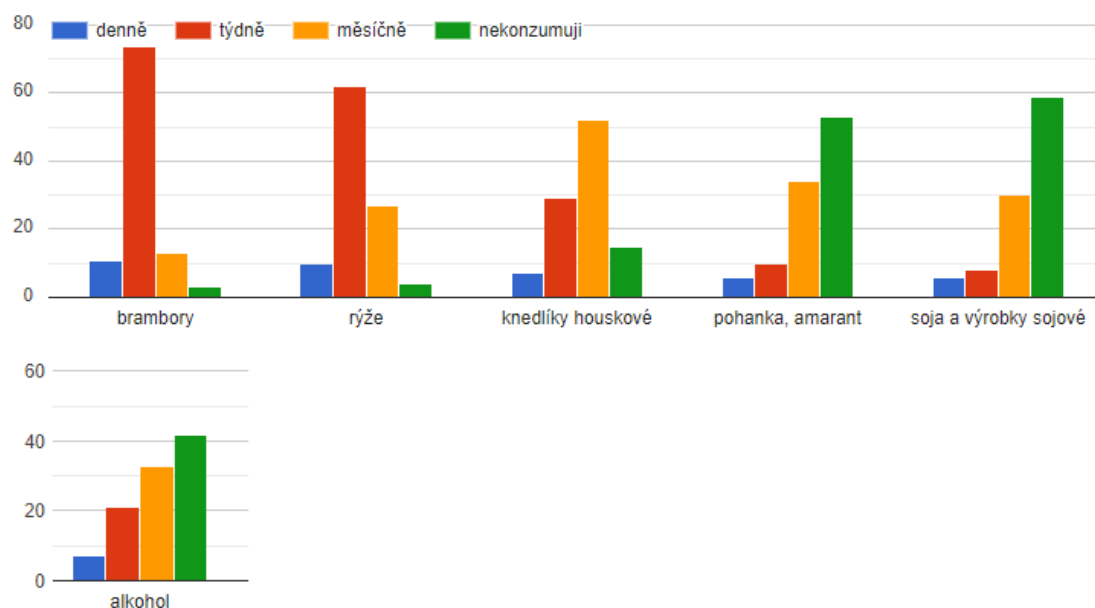
103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

2. Označ, jak často danou potravinu konzumuješ během 1 měsíce.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo tři se zaměřuje na zjištění, zda respondent vynechává záměrně nějakou potravinu ze svého jídelníčku a zda tak činí z nějakého konkrétního důvodu.

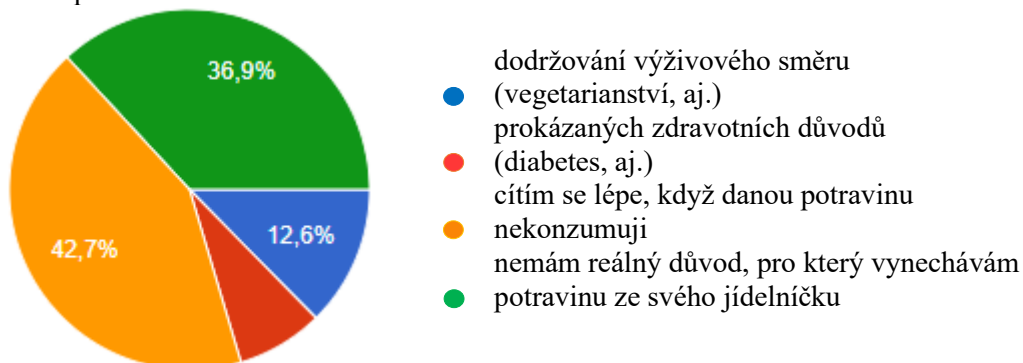
Celkem 42,7 % respondentů vynechává nějakou potravinu z důvodu, že se cítí lépe, když danou potravinu nekonzumuje, 36,9 % nemá reálný důvod, pro který vynechává potravinu ze svého jídelníčku, 12,6 % dodržuje nějaký výživový směr a 7,8 % má podložené zdravotní důvody, pro které danou potravinu vynechává.

Nejčastěji volená odpověď je v porovnání mezi školami zastoupena: gymnázia 19,62 % a umělecké školy 23,21 %.

Graf č. 18 - dotazníkového šetření

3. Jestliže záměrně vynecháváte nějakou potravinu ze svého jídelníčku, je to z důvodu.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

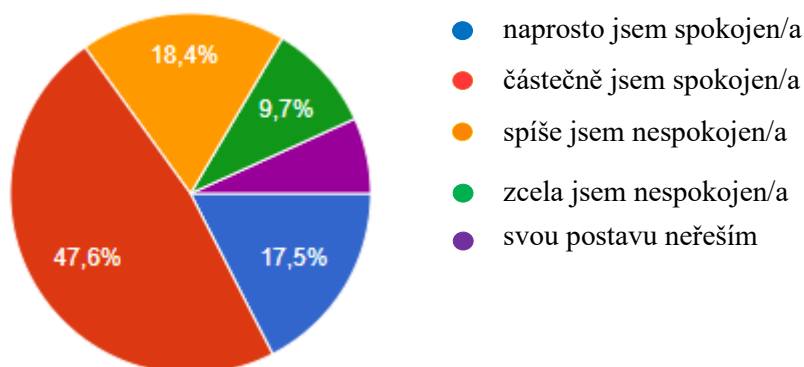
Otázka číslo čtyři se zabývá spokojeností s vlastní postavou. Nejčastější odpověď byla částečná spokojenost s 47,6 %, úplná spokojenost obdržela 17,5 %, spíše spokojeno 18,4 %, zcela nespokojeno 9,7 % a svou postavu neřeší 6,8 %

Jak na gymnáziích, tak na uměleckých školách vyšlo nejčastěji hodnocení s částečnou spokojeností s vlastní postavou v zastoupení škol: gymnázia 19,97 % a umělecké školy 27,55 %.

Graf č. 19 - dotazníkového šetření

4. Jste spokojen/a s vlastní postavou?

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

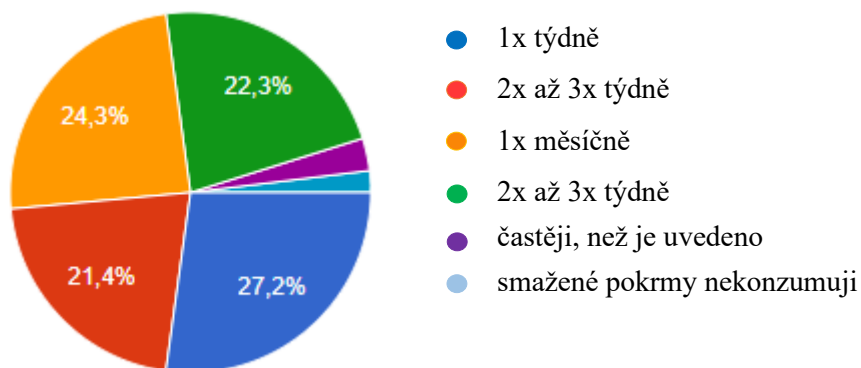
Otázka číslo pět diagnostikuje frekvenci konzumace smažených potravin. Zde bylo zjištěno, že konzumace těchto potravin je nejčastěji 1x týdně s 27,2 %, 1x měsíčně 24,3 %, 2x, až 3x měsíčně 22,3 %, 2x až 3x týdně 21,4 %, častěji než je uvedeno 2,9 %

a smažené pokrmy nekonzumuje 1,9 %. V zastoupení škol pro odpověď 1x týdně: gymnázia 13,6 % a umělecké školy 13,6 %.

Graf č. 20 - dotazníkového šetření

5. Kolikrát týdně konzumuješ smažený pokrm? (př. smažený řízek, zeleninu, sýr, aj.).

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

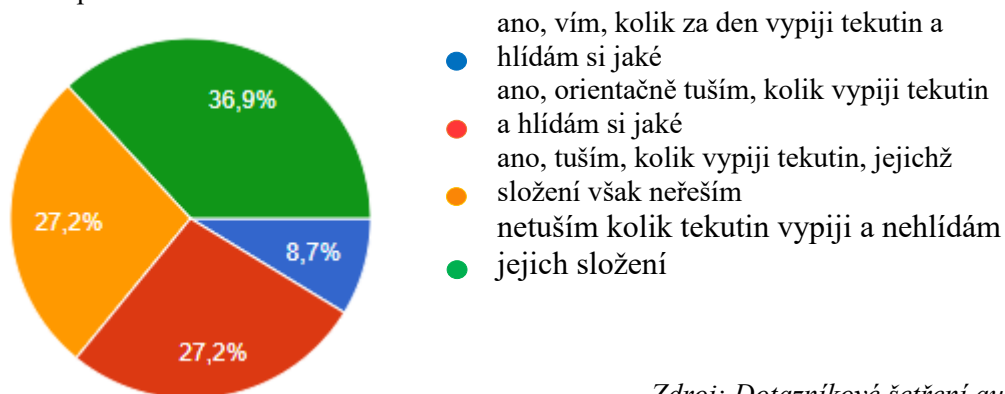
Otázka číslo šest řeší povědomí ohledně vypitých tekutin během dne a zda respondent přihlíží, ke kvalitě tekutin. Celkem 36,9 % respondentů netuší, kolik tekutin během dne vypijí a nehlídají si složení tekutin, 27,2 % tuší, kolik tekutin vypijí a nehlídají si složení, stejné množství 27,2 % má i odpověď tuším, kolik toho vypiji a složení nápojů si hlídám, 8,7 % respondentů, ví přesně, kolik za den vypije tekutin a cíleně si hlídá i složení.

Při porovnání škol u nejčastější odpovědi: gymnázia 10,47 % a umělecké školy 25,87 %.

Graf č. 21 - dotazníkového šetření

6. Hlídáte si svůj pitný režim?

103 odpovědí



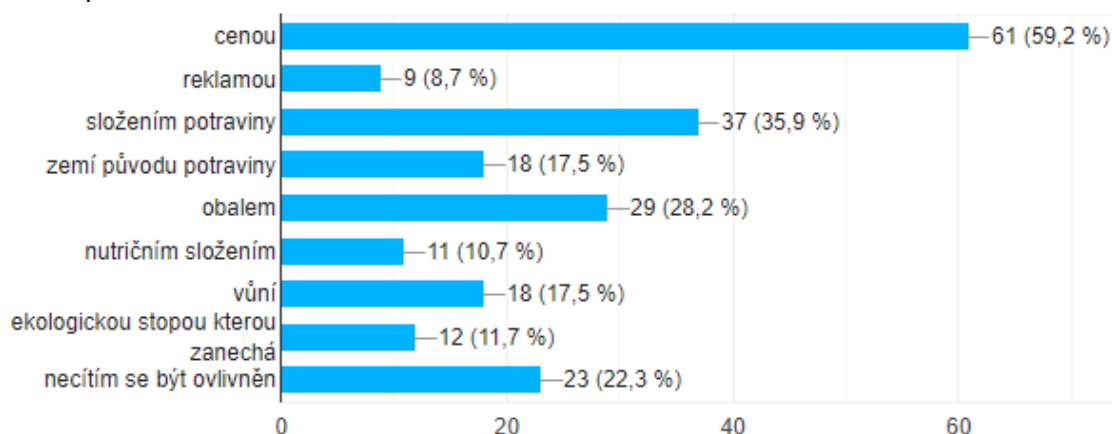
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo sedm hodnotí, čím je respondent nejvíce ovlivněn při výběru potravin. 59,2 % dotazovaných uvádí, že je ovlivněno cenou výrobku. Složení potravin má vliv na 35,9 %, obal ovlivňuje 28,2 % a 22,3 % respondentů se necítí být něčím ovlivněno, 17,5 % je přikládá důležitost vůni a zemi původu potravin. Dále 11,7 % řeší ekologickou stopu, kterou potravina zanechává, nutriční složení zajímá pro nákup potravin 10,7 % a vliv reklamy rozhoduje v 8,7 %.

Graf č. 22 - dotazníkového šetření

7. Při výběru potravin jste nejvíce ovlivněn/a.

103 odpovědi



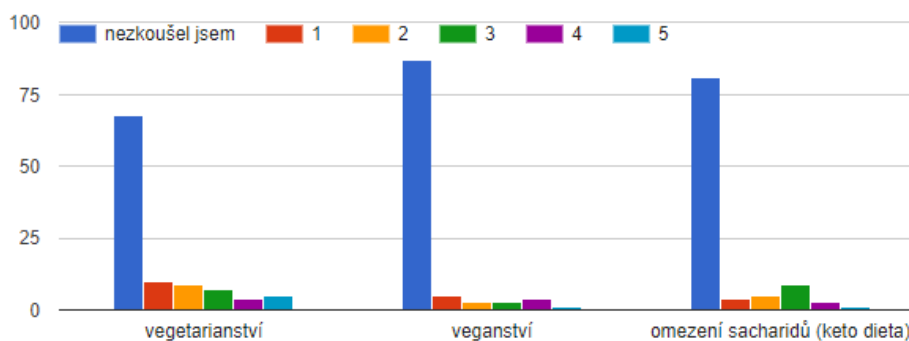
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

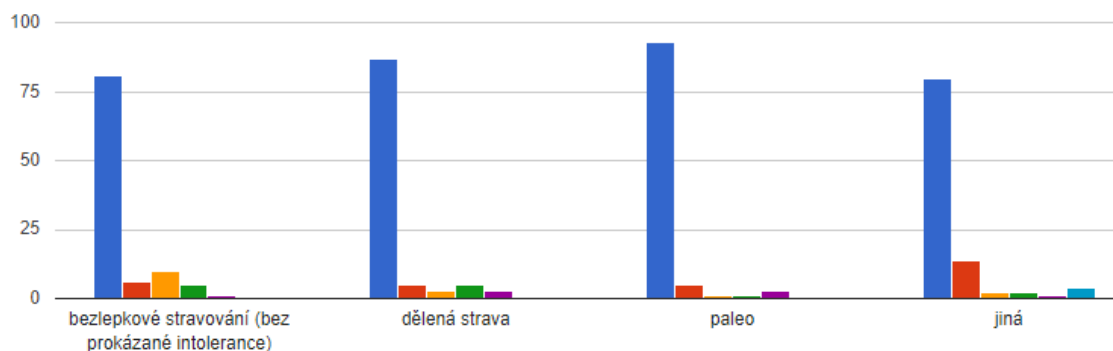
Otázka číslo osm zjišťuje, zda respondent vyzkoušel jakýkoli z uvedených výživových směrů, přičemž mohl vybírat ze sedmi možností a hodnotit míru spokojenosti. Z dotazníkového šetření vyplývá, že někteří respondenti alespoň v minimální míře vyzkoušeli některý z uvedených výživových směrů.

Graf č. 23 - dotazníkového šetření

8. Označte, jaký výživový směr jste vyzkoušeli/a, vaši spokojenost s ním. /Známkování jako ve škole/

103 odpovědi





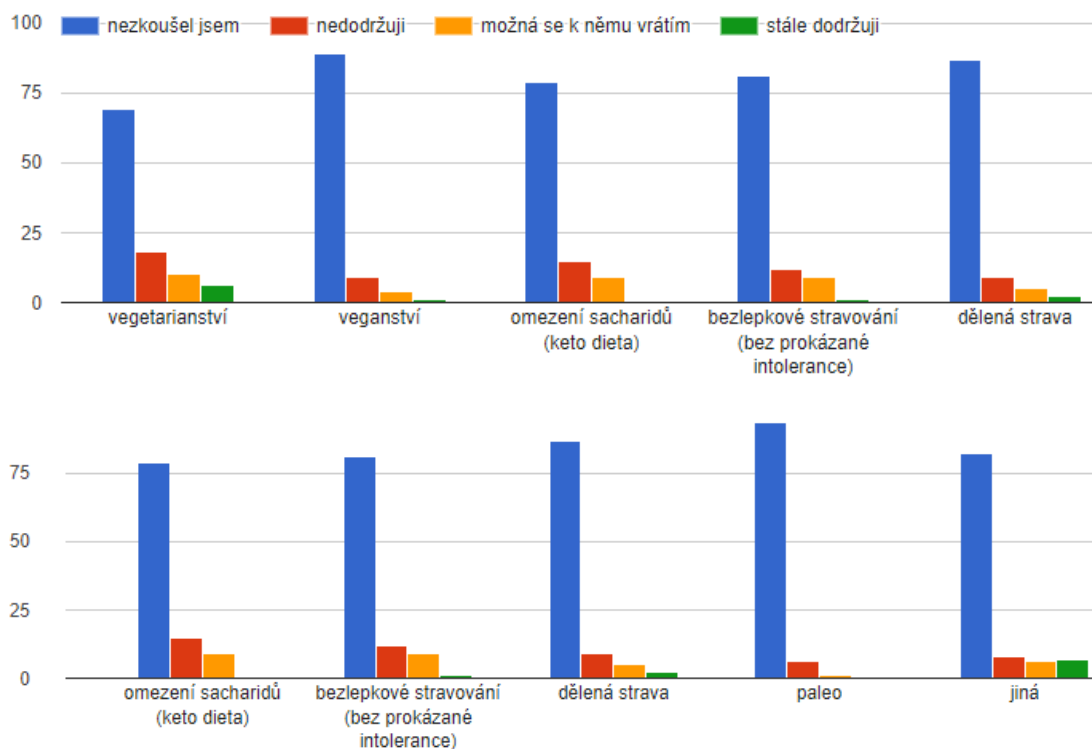
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo devět odpovídá na dotaz, zda v současné době respondent dodržuje pravidla některého z uvedených výživových směrů, zda některý z nich v minulosti vyzkoušel a zda by se k němu chtěl v budoucnu vrátit. Šetřením bylo zjištěno, že většinou není žádný z uvedených výživových směrů dodržován.

Graf č. 24 - dotazníkového šetření

9. Označte, jaký výživový směr dodržujete anebo jste dodržoval.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo deset vyhodnocuje sebereflexi stravovacích zvyklostí respondenta s porovnáním zásad zdravého stravování. Jako spíše zdravé hodnotí své stravování 45,6 % respondentů, 38,8 % uvádí, že jeho stravování spíše není zdravé, jako naprosto

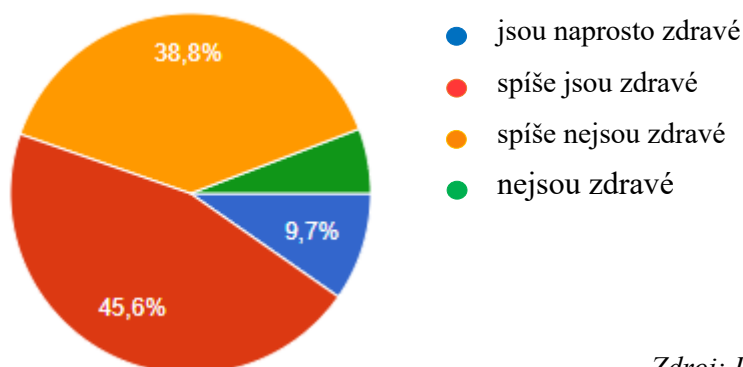
zdravé ohodnotilo své stravování 9,7 % a zhodnocení, že zvyklosti nejsou zdravé uvedlo 5,8 % respondentů.

V porovnání školu odpovědi: Spíše jsou zdravé. Gymnázia 27,55 % a umělecké školy 18,11 %.

Graf č. 25 - dotazníkového šetření

10. Máte dojem, že vaše stravovací zvyklosti jsou v souladu s doporučením zdravého stravování?

103 odpovědi



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

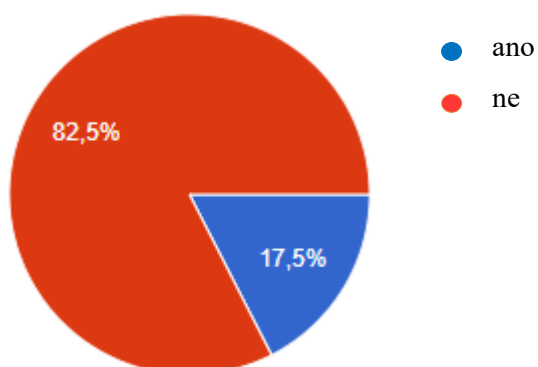
Otázka číslo jedenáct vyhodnocuje kouření. Ne uvedlo 82,5 % a ano 17,5 %.

Při porovnávání škol je u obou škol častěji odpověď nekouřím. Kladnou odpověď při porovnání škol určilo: gymnázia 8,4 % a umělecké školy 9,72 % respondentů.

Graf č. 26 - dotazníkového šetření

11. Kouříte?

103 odpovědi



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

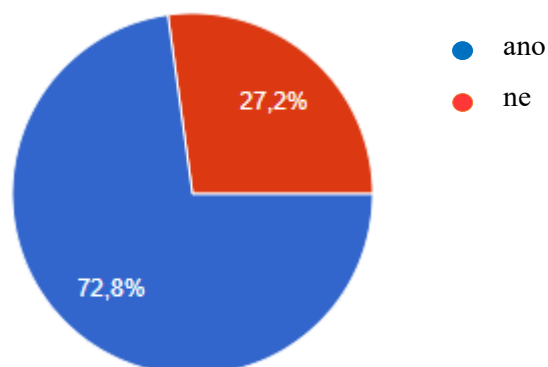
Otázka číslo dvanáct se ptá, zda se respondent podílí na nákupu potravin v rodině. Kladná odpověď získala 72,8 % a na nákupech se nepodílí 27,2 %.

V porovnání škol: gymnázia 31,83 % a umělecké školy 41,26 %.

Graf č. 27 - dotazníkového šetření

12. Podílíte se na nakupování potravin v rodině?

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

2.4.3. Třetí dotazníková část

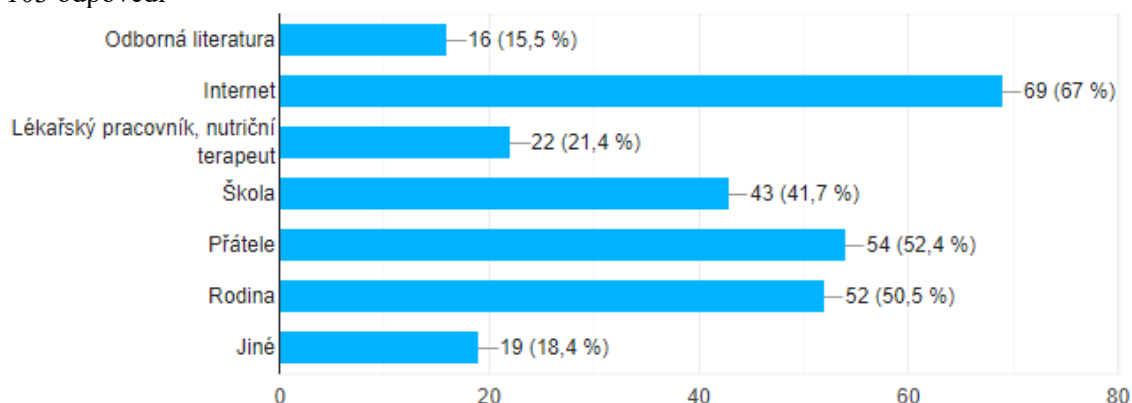
Poslední část dotazníkového šetření zjišťuje zdroje informací respondentů, jejich preference a vnímání důvěryhodnosti jednotlivých médií.

Otázka číslo jedna zjišťuje zdroj získávání informací, kde vybírají ze sedmi možností. Nejčastěji využívaným zdrojem je internet s 67 %, dále následují jako zdroj informací přátelé s 52,4 %, rodina byla ohodnocena 50,5 %, škola 41,7 %, lékařský pracovník či nutriční terapeut byl hodnocen jako zdroj informací 21,4 %, jiné zdroje jsou u 18,4 % respondentů a odbornou literaturu využívá 15,5 %.

Graf č. 28 - dotazníkového šetření

1. Informace v oblasti výživy získáváte.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

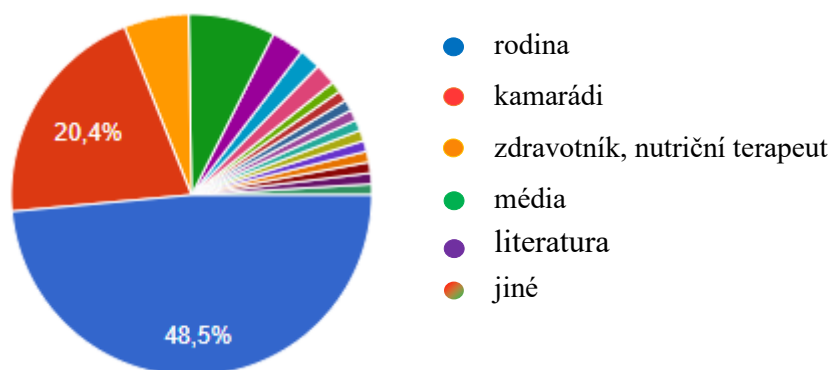
Otázka číslo dvě řeší, který z elementů nejvíce ovlivňuje respondenta v rozhodování ohledně problematiky výživy. K výběru bylo šest alternativ, kdy nejvýraznější vliv byl připsán rodině, a to 48,5 %, druhé pořadí patří kamarádům

20,4 %, zdravotník a nutriční terapeut 5,8 %, média dostala 7,8 %, literatura 2,9 % a zbytek respondentů označil jiné. Nejčastější odpověď, tedy rodinu, v porovnání škol: gymnázia 24,36 % a umělecké školy 23,84 %.

Graf č. 29 - dotazníkového šetření

2. V oblasti výživy vás nejvíce ovlivňuje.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

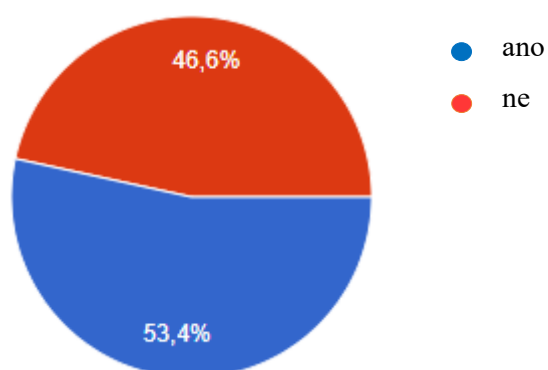
Otázka číslo tři určuje, jestli respondenti čtou etikety o složení potravin, které nakupují či konzumují. Odpověď ano získala 53,4 % a odpověď ne označilo 46,6 %.

V porovnání škol: gymnázia 24,88 % a umělecké školy 28,41 %.

Graf č. 30 - dotazníkového šetření

3. Čtete etikety o složení na potravinách?

103 odpovědí



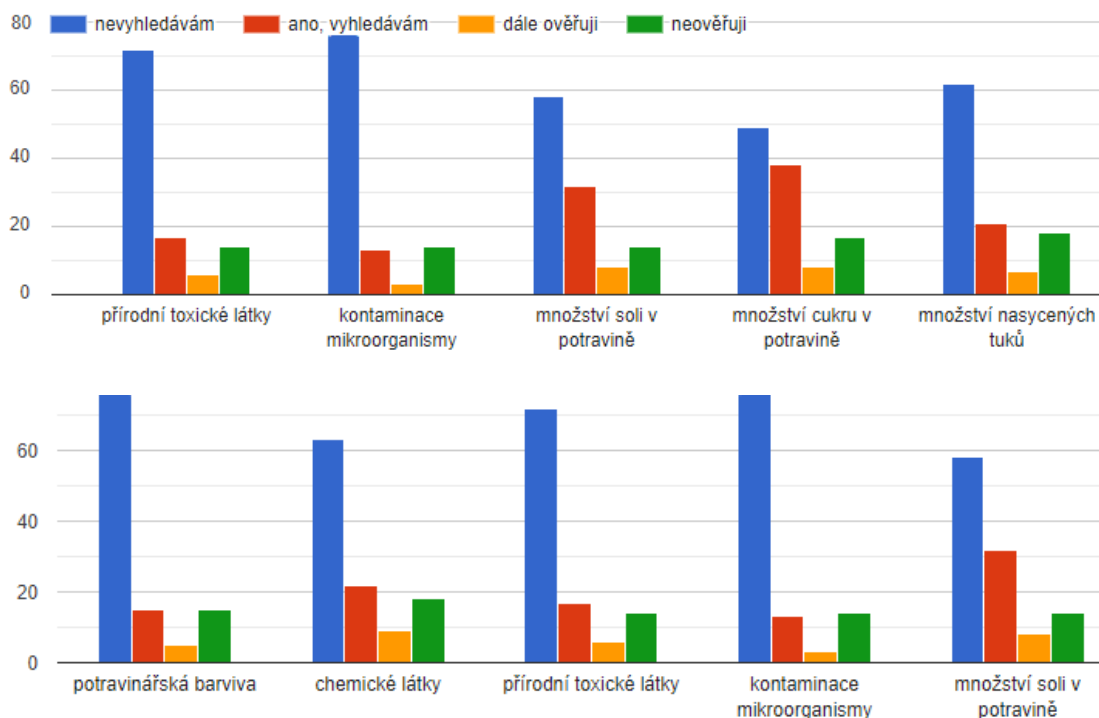
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo čtyři hodnotí vyhledávání informací týkající se rizikovosti potravin a v kladném hodnocení, zda dále ověřují tyto informace. Uvedené položky jsou potravinářská barviva, chemické látky, přírodní toxické látky, kontaminace mikroorganismy, množství soli v potravině, množství cukru v potravině, množství nasycených tuků. Celkově u všech položek je jednoznačné určení nevyhledávám.

Graf č. 31 - dotazníkového šetření

4. Vyhledáváte informace týkající se rizikovosti složení potravin? Pokud ano, ověřujete si tyto informace?

103 odpovědí



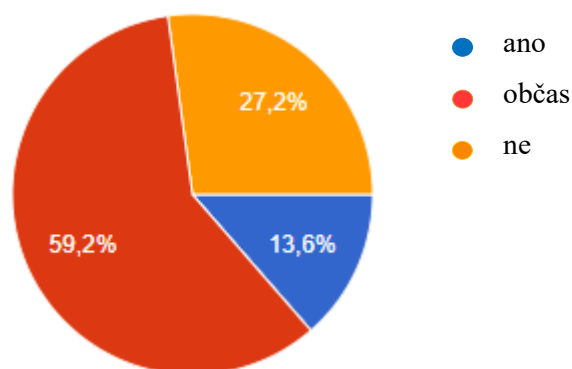
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo pět se dotazuje, zda respondent sleduje kvalitativní hodnocení potravin. Nejvíce odpovědí spadá k možnosti občas a to 59,2 %, 27,2 % respondentů uvedlo, že nesleduje a ano sleduji, uvedlo 13,6 %. Porovnání škol na nejčastější odpověď: gymnázia 25,58 % a umělecké školy 33,68 %.

Graf č. 32 - dotazníkového šetření

5. Sledujete kvalitativní hodnocení potravin?

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

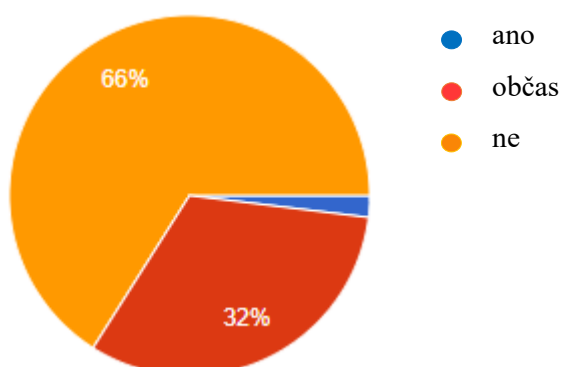
Otázka číslo šest zjišťuje, zda se respondent sám podílí na hodnocení potravinových produktů. 1,9 % obdržela možnost ano, 32 % respondentů se nějakým způsobem podílí na hodnocení potravinových produktů a 66 % se nijak nepodílí.

Porovnání škol v odpovědi občas: gymnázia 14,76 % a umělecké školy 16,96 %.

Graf č. 33 - dotazníkového šetření

6. Podílíte se sami na hodnocení produktů?

103 odpovědí



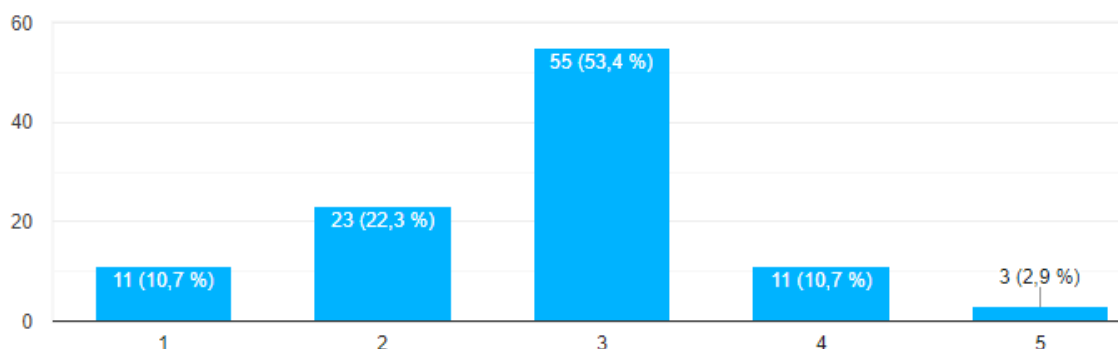
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo sedm zjišťuje, jak hodnotí respondent svůj informační potenciál. Určení bylo stanoveno školním oznámkováním, samotného respondenta jako informačního zdroje. Nejčastěji bylo hodnoceno známkou 3 a to 53,4 %, známkou 2 by se ohodnotilo 22,3 %, 1 a stejně tak i 4 by dostalo 10,7 %, 5 si připsalo 2,9 %.

Graf č. 34 - dotazníkového šetření

7. Oznamkujte váš informační potenciál známkou jako ve škole.

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

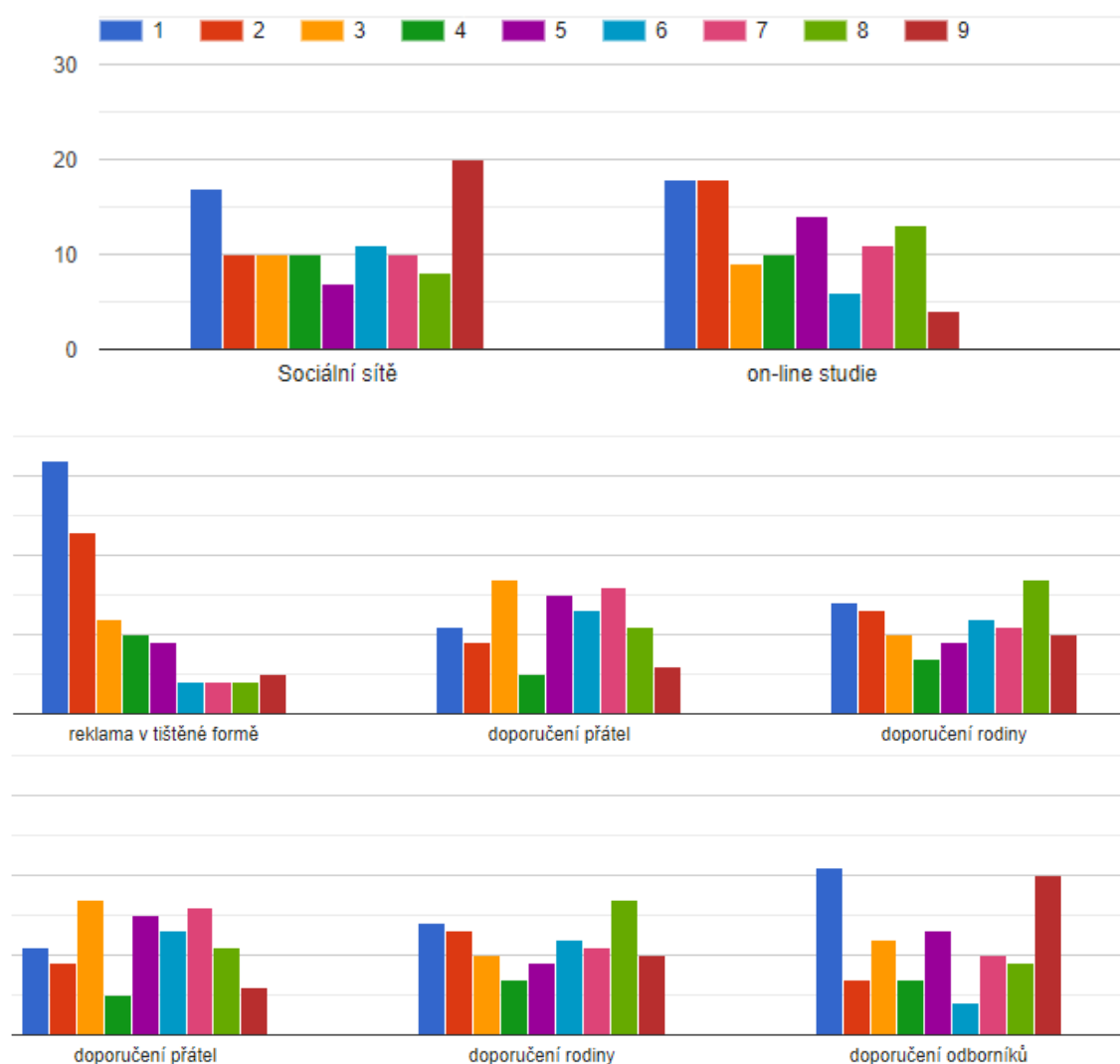
Otázka číslo osm seřazuje informační zdroje dle preferencí, kdy hodnota 9 určuje nejčastěji preferovaný zdroj a hodnota 1 nejméně preferovaný. Sociální sítě byly ohodnoceny hodnotou 9, on-line studie získaly stejný počet pro hodnotu 2 a zároveň hodnotu 1, on-line recenze 5, rozhlasová reklama 1, televizní reklama 2,

reklama v tištěné formě 1, doporučení přátel 3, doporučení rodiny 8, doporučení odborníků obdrželo téměř shodně hodnotu, jak 9 tak 1.

Graf č. 35 - dotazníkového šetření

**8. Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 využívané informační zdroje, dle preferencí.
/9. nejčastěji preferovaný zdroj/**

103 odpovědí



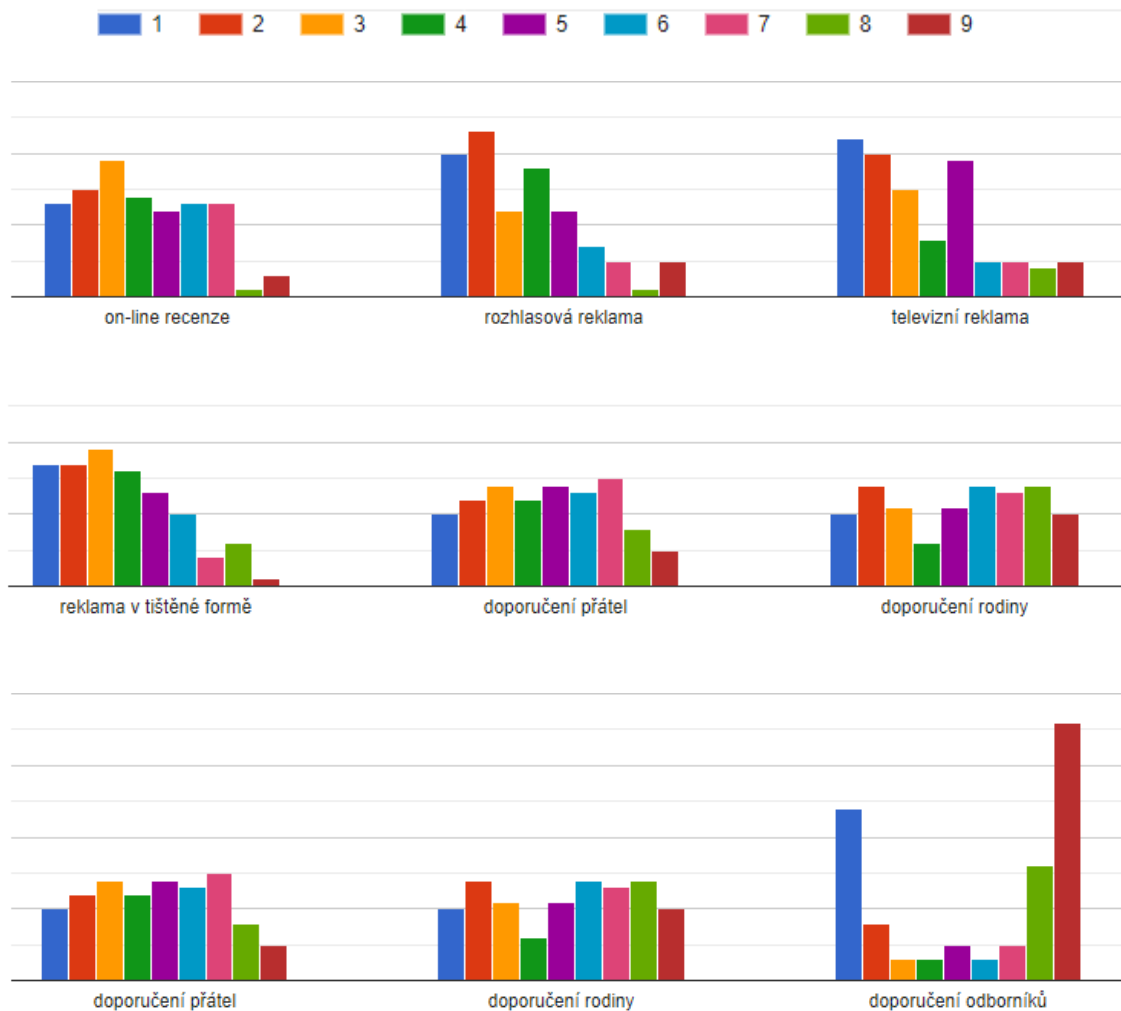
Zdroj: Dotazníkové šetření autora

Otázka číslo devět hodnotí stejné zdroje, avšak z pohledu jejich důvěryhodnosti. Zde se nejdůvěryhodnějším zdrojem stalo doporučení odborníků. Hodnotu 1 dostal zdroj sociální sítě a opět společně s doporučením odborníků. Ostatní zdroje jako rodina, přátele a on-line se v průměru neodchylují, jejich hodnocení je vcelku vyvážené, přes všechny možnosti. Reklamní zdroje se spíše uchylují k nižším hodnotám v žebříčku důvěryhodnosti.

Graf č. 36 - dotazníkového šetření

9. Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 důvěryhodnost uvedených informačních zdrojů. /9. nejvíce důvěryhodný zdroj/

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

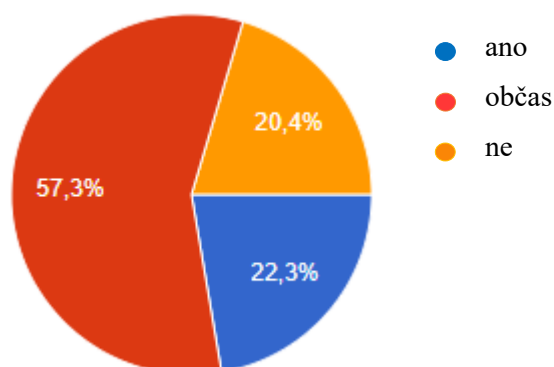
Otázka číslo deset zjišťuje, zda respondent porovnává informace z různých zdrojů mezi sebou navzájem. Nejčastěji je definována odpověď občas s 57,3 %, ano získalo 22,3 % a odpověď ne má 20,4 %.

V porovnání škol pro odpověď občas: gymnázia 25,56 % a umělecké školy 30,83 %.

Graf č. 37 - dotazníkového šetření

10. Porovnáváte získané informace z různých zdrojů mezi sebou navzájem

103 odpovědí



Zdroj: Dotazníkové šetření autora

3. Diskuze

Výsledky podrobného dotazníkového šetření jsou graficky znázorněny i s procentuálním zastoupením získaných odpovědí v předchozí kapitole.

Vzhledem k tomu, že dotazník je dělen do tří kapitol dle zaměření zjišťované problematiky i diskuzní část je dělena dle jednotlivých cílů – zjistit schopnost vyhodnotit informace, zjistit využívání získaných informací a zjistit vliv médií.

Celé dotazování bylo zaměřeno na adolescenty studující na gymnáziích a dále na školách s uměleckým zaměřením. Toto omezení je z hlediska školního rozdělení nutno brát v potaz, jelikož se dá předpokládat, že při širším dotazování i z okruhu středních učilišť by výsledky mohly vyjít odlišně. Výběr těchto druhů škol měl objasnit, zda jedinci uměleckého směru mají odlišné preference ve stravování, nežli gymnazijní studenti. Věkové rozhraní bylo stanoveno v rozmezí 15 – 20 let. Dotazníkového šetření se účastnili jak chlapci, tak děvčata daných škol.

Z výsledků je zřejmé, že vyšší aktivita v odpovědích byla ze škol s uměleckým zaměřením, a to v poměru 54,4 % ku 45,6 %. Více odpovídala děvčata a nejširší věkové zastoupení této skupiny bylo ve věku 16 let.

3.1. Míra znalostí

Touto problematikou se zabývaly otázky první kapitoly dotazníku, jež se zaměřovaly jak na všeobecné znalosti, tak i na znalosti, které vyžadují jisté vynaložení studijního úsilí pro jejich zjištění. Odhaduji, že dnešní mládež

se s problematikou zdravého stravování a získání povědomí o vhodnosti základních potravin setkává již v předškolním zařízení. Dá se tedy předpokládat, že základní znalosti by měli respondenti mít. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že respondenti toto povědomí mají. První i druhá otázka byly hodnoceny s absolutní převahou, stejně tak jako otázka číslo čtyři až deset.

U otázky číslo tři převažuje odpověď 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny, tuto odpověď lze brát jako pozitivní. Jakmile není jasně definována velikost jedné porce, musíme se pozastavit nad součtem ostatních odpovědí, kdy nadpoloviční většina respondentů uvádí jinou odpověď. Je tedy patrné, že respondenti přesně netuší, jak by měly být rozvrženy porce ovoce a zeleniny během jednoho dne. V teoretické části této práce je definováno toto množství váhovým podílem, a tedy zde hraje roli subjektivní pocit každého respondenta z velikosti jedné porce.

Bílkoviny jako hlavní makroživina je chybna, jak je uvedeno v teoretické části této práce. Ačkoli je hodnota bílkovin u adolescenta vyšší, neměla by tvořit největší podíl v zastoupení živin ve stravě.

Devátá otázka zjišťuje zastoupení energie v 1g sacharidů, tuků a bílkovin. Zde je nejčastěji hodnocena odpověď nevím a správnou odpověď určilo 16,5 % respondentů.

Jedenáctá otázka se zabývá určením, co znamená orthorexie. Zde je sice správně určeno s 46,6 % avšak součet zbylých odpovědí 53,4%, tedy převyšuje tuto odpověď, a to o 6,8 %.

Z odpovědí lze usuzovat, že respondenti jsou z větší části dobře informováni a znají zásady správného stravování. I když některé otázky nebyly správně odpovězeny, je toto možné vysvětlit nevhodnou volbou dotazování, či odlišným pochopením samotného respondenta. V zásadě správné odpovědi nabízí pozitivní potenciál jak pro zdravý život jedince, tak i pro následné předávání informací svým dětem. Vzhledem k těmto zjištěním lze předpokládat, že si uvědomují i míru rizika spojenou se špatným životním stylem.

3.2. Využívání získaných informací

Pro zjištění, jak respondenti své znalosti využívají ve svém osobním stravování, sloužila další skupina otázek pro tyto účely vytvořena.

U otázky číslo jedna lze konstatovat, že ve většině případů respondenti jedí 5x denně. Z nutričního hlediska je tato volba optimální. Není zde však zohledněno pohlaví, množství (velikost) porce, zařízení, ve kterém se stravují, zda si snídaně, či svačiny kupují, či snídají doma a svačinu si doma připravují. Popřípadě zda na oběd chodí do školní jídelny či oběd řeší jiným způsobem. Toto zjištění se tedy zajímá čistě jen o frekvenci stravování respondenta během dne. Tyto a další faktory by bylo nutno zařadit do cíleného šetření v denní četnosti stravy.

Otázka číslo dvě hodnotí četnost konzumace vybraných potravin, kdy denně je preferováno bílé pečivo, aspoň jednou týdně konzumují celozrnné pečivo, celkem vyrovnaně vychází konzumace sladkého pečiva, a to u frekvence týdně a měsíčně, cukrovinky mají velký podíl v možnosti týdně. Mléko je hojně zastoupeno v odpovědích denně a týdně. Zajímavá je četnost nekonzumování jogurtů bílých i ovocných a zakysaných výrobků. Z předchozích otázek vyplývá, že se respondenti domnívají, že nejvíce zastoupenou živinou jsou bílkoviny, avšak konzumace vajec a sýra není v hodnocení na denní hodnotě, což mě překvapilo a čekala jsem vyšší hodnoty konzumace těchto potravin. Jinak je tomu u masných výrobků, kde je téměř stejná hodnota na denní a týdenní možnosti, je ovšem otázkou, co si respondent představil pod pojmem masný výrobek, jelikož u uzenin je denní zastoupení daleko nižší a naopak narůstá hodnota konzumace měsíčně a nekonzumují. Za zmínku stojí nekonzumované potraviny, kam spadá pohanka a jiné pseudocereálie, sója a výrobky sójové, energetické nápoje a alkohol. Nutno si povšimnout, že hodnota měsíční konzumace je také na vyšší hodnotě a je tedy patrné, že tyto potraviny se do jídelníčku dostávají. Ačkoli dotazník nezohledňoval velikost porcí, je na místě, jak je uvedeno v první části této práce, doporučení nahradit sladkosti ovocem, dále navýšit frekvenci konzumace potravin jako jsou ryby, luštěniny, navýšení dalších mléčných výrobků, kam patří jogurty a kysané výrobky. Zde je patrný rozpor v znalostech a praktickém zařazování v četnosti. To může být opět důvodem závislosti na okolních podmínkách, kde se jedinec stravuje.

U alkoholu je výrazná hodnota u možnosti týden. Bylo by zajímavé dotazování rozšířit kolik rodičů svému dítěti alkoholický nápoj podá samo (např. sklenici piva pro oběd), či se k alkoholickému nápoji dostane respondent jiným způsobem.

Otázka číslo čtyři vyhodnocuje míru spokojenosti s vlastní postavou, která při zhodnocení kladných odpovědí tvoří 65,1 %. Jedná se však o subjektivní pocit, kdy nelze určit BMI respondenta a porovnat jeho vnímání s reálnou tělesnou postavou.

Pátá otázka zjišťuje množství konzumace smažených pokrmů. Hodnoty všech odpovědí jsou velice vyrovnané. Z nutričního hlediska by bylo vhodné, aby nejčastěji byla volena odpověď 1x týdně. Není však blíže specifikováno, zda si tyto produkty kupuje, či připravuje respondent sám nebo je součástí stravovacího systému, kam dochází. Zda je rodina například zvyklá na teplé večere, kde dále nezohledňuje jídelníček adolescenta během celého týdne. Pak je možný nárůst smažených potravin a této technologické úpravy.

Šestá otázka hodnotí pitný režim, kde sice převažuje záporná odpověď, kdy respondent uvádí, že si nehlídá kolik a v jakém složení tekutiny přijímá, avšak součtem kladných odpovědí lze konstatovat, že respondenti v počtu 63,1 %, alespoň tuší kolik tekutin vypijí a 35,9 % respondentů si hlídá složení svého pitného režimu.

Sedmá otázka hodnotí faktor, který ovlivňuje výběr potravin a zde jednoznačně dominuje cena potravin. Je naprosto pochopitelné, že v tomto období jedince bude cena zásadní indikátor, jelikož není samostatně výdělečný. Dále je důležité složení potravin a její obal. Vliv reklamy je na nižších hodnotách. Není však jisté jak si respondent uvědomuje působení vlivu reklamy přímo a jaký vliv má na rozhodování nepřímo.

Osmá otázka společně s devátou otázkou vyhodnocuje výživové směry. Společným atributem je záporná odpověď ve zkoušení některého z uvedených výživových směrů. I přes častější záporné hodnocení se dá vysledovat minimální dodržování výživových směrů, jak v minulosti, tak i v úvaze daný výživový směr v budoucnu znovu dodržovat. Do zmíněných směrů spadá vegetariánství, bezlepkové stravování, stravování s omezením sacharidů a jiné výživové směry.

Desátá otázka hodnotí subjektivní hodnocení respondenta v jeho stravovacích zvyklostech versus jeho znalosti v oblasti zdravého stravování. Zajímavý výsledek této otázky je v nápadné podobnosti výsledků u dvou protichůdných možností. Kdy 38,8 % hodnotí své zvyklosti jako spíše zdravé a 45,6 % respondentů volí alternativu spíše nezdravé. Pakliže z první části dotazníku vyplývá, že respondenti znají základy zdravého stravování, očekávala bych, že možnost odpovědi spíše nezdravé bude mít nižší hodnotu. K tomuto kontrastu může dojít vlivem opět již jednou zmíněných vnějších faktorů.

Jedenáctá otázka se dotazuje na kouření, kdy možnost ano označilo 17,5 % respondentů. Tato otázka byla volena spíše pro zajímavost jako faktor spadající spíše do nezdravého životního stylu. Neoznačuje, v jaké četnosti jedinec kouří, jeho věk

a dále dostupnost tabáku. Budu-li usuzovat, že období adolescence je obdobím rizikovým pro zahájení kouření, je zjištěný výsledek spíše pozitivní, a to i z důvodu, kdy se lze domnívat, že v pozdějším věku respondent s kouřením nezačne. Otázka, zda respondent zkoušel kouřit, by byla asi častěji hodnocena kladnou odpovědí.

Dvanáctá otázka se dotazuje, zda se respondent účastní nakupování potravin. Častá odpověď ano však nezjišťuje, v jaké míře je respondent sám aktivní na samotné skladbě nakupovaných potravin. Zda se sám domáhá nějakých produktů v rámci zdravého stravování. Zde se opět promítá již zmíněná závislost na rodině jako celku. Lze připustit, že by respondent hodnotil konkrétní nakupovanou potravinu, kdy jeho rozhodnutí v široké nabídce produktů ovlivní jeho znalosti o složení dané potraviny. Z dalšího šetření však vyplynulo, že se respondent cíleně o složení potravin zajímá spíše jen občas (viz poslední část dotazníku, vliv médií).

Závěrem této kapitoly lze konstatovat, že i přes adekvátní míru znalostí ve smyslu zdravého stravování se respondenti nikoli vždy plnohodnotně sami stravují. Subjektivní kladné hodnocení své postavy, nízké dodržování nabízených výživových směrů společně s omezeným preferováním alternativních potravin ovlivňují dle mého převážně vnější faktory, kam lze zařadit školní stravování, rodinné zvyklosti i preference či jiné, které však nebyly dotazníkem více šetřeny.

3.3. Vliv médií

Vnímání respondenta, jak cítí vliv okolí na jeho rozhodování, bylo cílem poslední sekce otázek v dotazníkovém šetření.

U otázky číslo jedna bylo zjištěno, že jako primární informační zdroj je stanoven internet, na druhém místě pak přátelé, a následně rodina plus škola.

Dalším zjištěním v druhé otázce bylo, že respondenti se nejvíce cítí být ovlivněni rodinou a kamarády. Média a literatura jsou hodnoceny daleko menší měrou.

Preference informačního zdroje podrobněji řeší otázka číslo osm společně s otázkou devět, která řeší míru důvěryhodnosti. Oba výstupy jsou podobné a opět u nich vedou sociální sítě a doporučení odborníka. Je zde zajímavé, že tyto položky mají i časté označení pro nejnižší preferovaný a důvěryhodný informační zdroj. Toto může být důsledkem přesycenosti informacemi, které se rozcházejí a jsou podávány irelevantními zdroji. Tato otázka dále potvrzuje vnímání rodiny a přátel jako relevantního zdroje, u kterého respondenti zohledňují věrohodnost informací. Vliv reklamy jako informačního zdroje je zde zastoupen v nízkých hodnotách, a to jak

reklama rozhlasová tak tištěná, o něco lépe si vede reklama televizní. Zde je nutno zhodnotit míru schopnosti kriticky zpracovat informace a přijmout tak pouze kvalitní a dostatečně validní.

Otázka číslo tři zjišťuje, zda respondent čte etikety se složením potravin, kdy celkem vyrovnaně byla hodnocena jak kladná, tak i záporná možnost.

Na tuto otázku navazuje otázka číslo čtyři, která zjišťuje, co respondent vnímá jako rizikové na potravině. Nejčastěji bylo hodnoceno, že žádná rizika nevyhledává avšak pakliže ano jedná se nejčastěji o množství cukru, soli a výskyt chemických látek. Toto je pozitivní zjištění, kdy nadměrná konzumace těchto položek v populaci je hodna sledování. Zajímavé je, že výsledek otázky číslo tři uvádí zájem respondentů o složení potravin, ale v otázce číslo čtyři je častěji označeno nevyhledávání rizikových složek v potravině. K tomuto rozporu lze připojit i odpověď respondentů v otázce číslo pět, kdy je sledováno hodnocení potravin. Příčinou může být úzký výběr rizikových složek, kdy respondenti hledají jiné položky na obalu potraviny.

Ověřování informací mezi jednotlivými zdroji zjišťuje otázka číslo deset. Občasné porovnávání informací není v rozporu s předchozími zjištěními.

Shrnutím této dotazníkové části vychází adolescent jako průměrný příjemce informací, který nejvíce čerpá informace z internetu, od rodiny a přátel. Své informační zdroje však vnímá kriticky, kdy také připouští možnost klamavé informace.

3.4. Porovnání škol

I přes velkou snahu získat stejný počet respondentů na vybraných typech škol se gymnazijní respondenty nepodařilo získat ve stejném počtu jako respondenty uměleckých škol. Proto v porovnávání může být mírně zkresleno ve prospěch uměleckých oborů. S přihlédnutím k tomuto faktu a porovnáním výsledků mezi jednotlivými školami bylo zjištěno, že jsou oba obory v odpovědích vyrovnány.

Dále lze soudit, že celkové znalosti, míra jejich realizace i získávání informací s vlivem médií působí na adolescenta stejnou měrou. Domnívám se, že na vyšším zájmu, či naopak nezájmu o zdravé stravování, sklonu k rizikovému chování u adolescentů hrají roli komplexně všechny atributy společnosti a nikoli preference studijního směru adolescenta.

4. Závěr

Tato práce měla několik cílů, a to zjistit vliv médií na jedince, schopnost jedince vyhodnotit získané informace a využívání těchto informací v přímé praxi.

Zjištění výstupů k těmto cílům bylo pro mě zajímavé, jelikož jsem sama rodičem svých dvou adolescentů. Mohla jsem sledovat, jak si může stát jejich informační gramotnost, jaká je míra vlivu rodiny na vštěpování stravovacích pravidel, navzdory velkému tlaku médií a internetu.

První, teoretická část této celé práce objasňuje adolescenta v jeho základních rysech, dále je v kostce nahlédnuto do zdravého životního stylu, spolu s vlivem body image na jedince. Také je uvedeno několik výživových směrů, které dle mého úsudku jsou v populaci adolescentů často preferovány. V této části je i popsána nezanedbatelná úloha rodiny, jejího vlivu na adolescenta spolu s vlivem médií.

Druhá, praktická část zhodnotila respondenta dle zadaných cílů. Objasnila základní znalosti v oblasti stravování, nahlédla do reálného stravování adolescenta a nastínila vliv médií a kolektivu na adolescenta.

Závěrem lze říci, že znalosti našich adolescentů jsou na dobré úrovni. Jejich aplikovatelnost je ovlivněna ještě jejich postavením v rodině, kterou berou velkou měrou jako inspiraci a zdroj adekvátních informací. Jejich pohyb na sociálních sítích a v mediálním prostředí není zbrklý, ale uvážlivý s připuštěním nízké validity těchto informací a nebrání se další kontrole a prověřování. Toto lze určit jako dobrý startovní můstek pro kvalitní informační zdroj do své budoucí vlastní rodiny.

Období adolescence je více vhodné pro získávání a prohlubování znalostí v oblasti výživy se zaměřením na kvalitní zdroje, než pro absolutní nastolení těchto poznatků do vlastního stravování.

Použité zdroje

Internetové zdroje

Nutristopa.cz. <https://nutristopa.cz/storage/app/media/metodika-stanoveni-nutricni-stopkykveten-2018.pdf>

Ing. Martin Škába. <http://skaba.cz/pyramida-zdraveho-zivotniho-stylu-2/>

Fórum zdravé výživy. <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Medscape.org. <https://www.medscape.org/viewarticle/567940>

Vím, co jím a piju, o.p.s.. https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive__s10010x10925.html

Národní ústav odborného vzdělávání.

http://www.nuov.cz/uploads/OZE/Slovník_MZP.pdf

Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

<https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni-klasifikace-nemoci>

Literatura

CROOK, Marion. *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o tělesném image*. Ostrava: OLDAG, 1995. ISBN 80-85954-02-8.

CUNNINGHAM, Eleese. What is a raw foods diet and are there any risks or benefits associated with it? *Journal of the American Dietetic Association* [online]. 2004, 104(10) [cit. 2020-03-14]. DOI: 10.1016/j.jada.2004.08.016. ISSN 00028223. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002822304012817>

FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.

GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 2000. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-907-1.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HOBBS, Suzanne Havala. Attitudes, Practices, and Beliefs of Individuals Consuming a Raw Foods Diet. *Explore (New York, N.Y.)* [online]. 2005, 1(4), 272-277 [cit. 2020-03-14]. DOI: 10.1016/j.explore.2005.04.015. ISSN 15508307. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1550830705002041>

JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. 2., přepracované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0743-6.

KAPITULČINOVÁ, Dana. Zdravý životní styl s ohledem na přírodu. Nový trend ve výživě? Víím, co jím a piju: Praha [online]. Praha: Víím, co jím a piju, 2018, 22. 4. 2018 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive__s10010x10925.html

KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011. ISBN 978-80-7453-177-4.

KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2016. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.

KWANBUNJAN, Karunee, Corinna KOEBNICK, Carola STRASSNER a Claus LEITZMANN. Lifestyle and Healthaspecs of raw food eaters. *The Journal of Tropical medicine and parasitology* [online]. 2000, 1(23), 12-20 [cit. 2020-03-14]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/237618497_Lifestyle_and_Health_Aspects_of_Raw_Food_Eaters

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.

MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-574-5.

PAPEŽOVÁ, Hana, ed. *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2425-6.

PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jidelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.

REMTOVÁ, Květa. *Výkladový slovník základních pojmů z oblasti udržitelného rozvoje*. Praha: Ministerstvo životního prostředí ČR, 2009. ISBN 978-80-7212-506-7.

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Syrová strava*. [online]. Praha: PharmDr. Margit Slimáková [cit. 2020-03-14]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/syrova-strava/>

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Komu a jak prospívá syrová strava?* [online]. Praha: PharmDr. Margit Slimáková, 2013 [cit. 2020-03-14]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/syrova-strava/>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁCHOVÁ, Alena a Michal ZVÍROTSKÝ. *Úvod do nutričního poradenství*. Praha: Hipokampus, 2012. ISBN 978-80-905113-1-6.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-125-1.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-x.

Legislativa

ČSN EN ISO 14001 - Systémy environmentálního managementu - Požadavky s návodem pro použití.

Seznam tabulek, grafů a obrázků

Obrázek č. 1- pyramida zdravého životního stylu

Obrázek č. 2 - potravinová pyramida

Obrázek č. 3 - potravinová pyramida pro adolescenty

Obrázek č. 4 - dvojité pyramida

Graf č. 1 - procentuální rozdělení jídel z celkového E příjmu

Graf č. 2 - dotazníkového šetření - Jakou školu studujete.

Graf č. 3 - dotazníkového šetření - Pohlaví.

Graf č. 4 - dotazníkového šetření - Věk.

Graf č. 5 - dotazníkového šetření - Kolikrát denně je doporučováno jíst.

Graf č. 6 - dotazníkového šetření - V kolik hodin je doporučeno poslední jídlo dne.

Graf č. 7 - dotazníkového šetření - Kolik porcí ovoce a zeleniny je doporučováno na den?

Graf č. 8 - dotazníkového šetření - Jak často je doporučováno jíst mléčné výrobky?

Graf č. 9 - dotazníkového šetření - Jak často je doporučováno zařazovat do jídelníčku ryby?

Graf č. 10 - dotazníkového šetření - Pitný režim by měl být pokryt:

Graf č. 11 - dotazníkového šetření - Určete vitamíny rozpustné v tucích.

Graf č. 12 - dotazníkového šetření - Jaká dávka odpovídá doporučenému množství zkonzumované soli na den?

Graf č. 13 - dotazníkového šetření - Určete jaké množství energie v kJ odpovídá dávce 1g sacharidů, 1g bílkovin a 1g tuků.

Graf č. 14 - dotazníkového šetření - Největší procento, z uvedených makroživin, by mělo být ve stravě zastoupeno.

Graf č. 15 - dotazníkového šetření - Orthorexie.

Graf č. 16 - dotazníkového šetření - Označte, jaké chody během dne konzumujete?

Graf č. 17 - dotazníkového šetření - Označ, jak často danou potravinu konzumuješ během 1 měsíce?

Graf č. 18 - dotazníkového šetření - Jestliže záměrně vynecháváte nějakou potravinu ze svého jídelníčku, je to z důvodu.

Graf č. 19 - dotazníkového šetření - Jste spokojen/a s vlastní postavou?

Graf č. 20 - dotazníkového šetření - Kolikrát týdně konzumuješ smažený pokrm? /př. smažený řízek, zeleninu, sýr, aj./

- Graf č. 21 - dotazníkového šetření - Hlídáte si svůj pitný režim?
- Graf č. 22 - dotazníkového šetření - Při výběru potravin jste nejvíce ovlivněn/a.
- Graf č. 23 - dotazníkového šetření - Označte, jaký výživový směr jste vyzkoušel/a, vaši spokojenost s ním.
/Známkování jako ve škole/
- Graf č. 24 - dotazníkového šetření - Označte, jaký výživový směr dodržujete a nebo jste dodržoval.
- Graf č. 25 - dotazníkového šetření - Máte dojem, že vaše stravovací zvyklosti jsou v souladu s doporučením zdravého stravování?
- Graf č. 26 - dotazníkového šetření - Kouříte?
- Graf č. 27 - dotazníkového šetření - Podílíte se na nakupování potravin v rodině?
- Graf č. 28 - dotazníkového šetření - Informace v oblasti výživy získáváte.
- Graf č. 29 - dotazníkového šetření - V oblasti výživy vás nejvíce ovlivňuje.
- Graf č. 30 - dotazníkového šetření - Čtete etikety o složení na potravinách?
- Graf č. 31 - dotazníkového šetření - Vyhledáváte informace týkající se rizikivosti složení potravin? Pokud ano, ověřujete si tyto informace?
- Graf č. 32 - dotazníkového šetření - Sledujete kvalitativní hodnocení potravin?
- Graf č. 33 - dotazníkového šetření - Podílíte se sami na hodnocení produktů?
- Graf č. 34 - dotazníkového šetření - Označte váš informační potenciál známkou jako ve škole.
- Graf č. 35 - dotazníkového šetření - Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 využívané informační zdroje, dle preferencí.
/9. nejčastěji preferovaný zdroj/
- Graf č. 36 - dotazníkového šetření - Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 důvěryhodnost uvedených informačních zdrojů.
/9. nejvíce důvěryhodný zdroj/
- Graf č. 37 - dotazníkového šetření - Porovnáváte získané informace z různých zdrojů mezi sebou navzájem?
- Tabulka 1. Normativní systém škálování jednotlivých dopadů na životní prostředí a celkové hodnoty Nutriční stopy
- Tabulka 2. Sedm doporučení

Seznam zkratk:

BMI - body mass index – index tělesné hmotnosti

ČSÚ - Český statistický úřad

MKN - Mezinárodní klasifikace nemocí

OSN - Organizace spojených národů

PC - personal computer – osobní počítač

TV - televizní přijímač

Příloha č. 1 – Dotazník

Nutriční gramotnost adolescentů.

Vážený studente,

tímto Vás žádám o vyplnění anonymního dotazníku, který je součástí bakalářské práce ILF. UK, jež se zaměřuje na znalosti v oblasti výživy.

Časová dotace na zodpovězení všech otázek nezabere více jak 20 minut Vašeho času.

Předem děkuji Vám za vynaložené úsilí s vyplňováním.

1. Jakou školu studujete.

- Gymnázium
- Škola s uměleckým zaměřením

2. Pohlaví.

- Muž
- Žena
- Jiné

3. Věk.

Znalosti

4. 1. Kolikrát denně je doporučováno jíst.

- 5x denně
- 3x denně
- 2x denně
- nevím

5. 2. V kolik hodin je doporučeno poslední jídlo dne.

- okolo 17.00 hod
- doba posledního jídla není stanovena 2 h před ulehnutím
- nevím

6. **3. Kolik porcí ovoce a zeleniny je doporučováno na den?**
- 3 porce ovoce 2 porce zeleniny
 - 2 porce ovoce 3 porce zeleniny
 - 1 porce ovoce 4 porce zeleniny
 - počet porcí není stanoven
 - nevím
7. **4. Jak často je doporučováno jíst mléčné výrobky?**
- 1x týdně
 - 1x za 14 dní denně
 - nevím
8. **5. Jak často je doporučováno zařazovat do jídelníčku ryby?**
- 2x týdně
 - 1x za 14 dní
 - četnost zařazování není stanovena
 - nevím
9. **6. Pitný režim by měl být pokryt :**
- z čisté vody
 - neslazené čaje z neředěných džusů
 - z ochucených limonád
 - nápojů se sladidly nevím
10. **7. Určete vitamíny rozpustné v tucích.**
- A
 - B
 - C
 - D
 - K
 - E

11. 8. Jaká dávka odpovídá doporučenému množství zkonsumované soli na den?

- 10g
- 15g
- 5g
- nevím

12. 9. Určete, jaké množství energie v kJ odpovídá dávce 1 g sacharidů, 1 g bílkovin a 1 g tuků.

- 1 g sacharidů odpovídá 20 kJ, 1g bílkovin 25 kJ a 1g tuků 40 kJ
- 1 g sacharidů odpovídá 10 kJ, 1g bílkovin 15 kJ a 1g tuků 30 kJ
- 1 g sacharidů odpovídá 17 kJ, 1g bílkovin 17 kJ a 1g tuků 38 kJ
- nevím

13. 10. Největší procento, z uvedených makroživin, by mělo být ve stravě zastoupeno.

- z bílkovin
- ze sacharidů
- z tuků
- nevím

14. 11. Orthorexie.

- porucha příjmu potravy spojená s přejídáním
- patologická závislost na vykonávání pohybové aktivity
- patologická nutnost odstranění nezdravých potravin z jídelníčku
- nevím

Aplikování

15. 1. Označte, jaké chody během dne konzumujete?

- snídaně
- dopolední svačina
- oběd bez polévky
- oběd s polévkou
- odpolední svačina
- večeře
- druhá večeře

16. 2. Označ, jak často danou potravinu konzumuješ během 1 měsíce?

- | | denně | týdně | měsíčně | ne Konzumuji |
|-------------------------|-------|-------|---------|--------------|
| • bílé pečivo | | | | |
| • celozrnné pečivo | | | | |
| • jemné sladké pečivo | | | | |
| • cukrovinky, čokoláda | | | | |
| • mléko | | | | |
| • jogurt bílý | | | | |
| • jogurt ovocný | | | | |
| • zakysaný výrobek | | | | |
| • tvrdý sýr | | | | |
| • vejce | | | | |
| • masné výrobky | | | | |
| • uzeniny | | | | |
| • syrové ovoce | | | | |
| • syrová zelenina | | | | |
| • těstoviny | | | | |
| • brambory | | | | |
| • rýže | | | | |
| • knedlíky houskové | | | | |
| • pohanka, amarant | | | | |
| • sója a výrobky sójové | | | | |

- luštěniny
- ryby
- ořechy
- slané potraviny
- energetické nápoje
- alkohol

17. 3. Jestliže záměrně vynecháváte nějakou potravinu ze svého jídelníčku, je to z důvodu.

- dodržování výživového směru (vegetarianství, aj.)
- prokázaných zdravotních důvodů (diabetes, aj.)
- cítím se lépe, když danou potravinu nekonzumuji
- nemám reálný důvod, pro který vynechávám potravinu ze svého jídelníčku

18. 4. Jste spokojen/a s vlastní postavou?

- naprosto jsem spokojen/a
- částečně jsem spokojen/a
- spíše jsem nespokojen/a
- zcela jsem nespokojen/a
- svou postavu neřeším

19. 5. Kolikrát týdně konzumuješ smažený pokrm? /př. smažený řízek, zeleninu, sýr, aj./

- 1x týdně
- 2x až 3x týdně 1x měsíčně
- 2x až 3x měsíčně častěji než je uvedeno
- smažené pokrmy nekonzumuji

20. 6. Hlídáte si svůj pitný režim?

- ano, vím kolik za den vypiji tekutin a hlídám si jaké
- ano, orientačně tuším, kolik vypiji tekutin a hlídám si jaké
- ano, tuším, kolik vypiji tekutin, jejichž složení však neřeším
- netuším, kolik tekutin vypiji a nehlídám jejich složení

21. 7. Při výběru potravin jste nejvíce ovlivněn/a

- cenou
- reklamou
- složením potraviny
- zemí původu potraviny
- obalem
- nutričním složením
- vůní
- ekologickou stopou, kterou zanechá
- necítím se být ovlivněn

22. 8. Označte, jaký výživový směr jste vyzkoušel/a, vaši spokojenost s ním.

/Známkování jako ve škole/

nezkoušel jsem 1 2 3 4 5

- vegetariánství
- veganství
- omezení sacharidů (keto dieta)
- bezlepkové stravování (bez prokázané intolerance)
- dělená strava
- paleo
- jiná

23. 9. Označte, jaký výživový směr dodržujete a nebo jste dodržoval

nezkoušel jsem nedodržuji možná se k němu vrátím stále

dodržuji

- vegetariánství
- veganství
- omezení sacharidů (keto dieta)
- bezlepkové stravování (bez prokázané intolerance)
- dělená strava
- paleo
- jiná

24. 10. Máte dojem, že vaše stravovací zvyklosti jsou v souladu s doporučením zdravého stravování?

- jsou naprosto zdravé
- spíše jsou zdravé
- spíše nejsou zdravé
- nejsou zdravé

25. 11. Kouříte?

- ano
- ne

26. 12. Podílíte se na nakupování potravin v rodině?

- ano
- ne

Zdroje informací

27. 1. Informace v oblasti výživy získáváte.

- odborná literatura
- internet
- lékařský pracovník, nutriční terapeut
- škola
- přátelé
- rodina
- jiné

28. 2. V oblasti výživy vás nejvíce ovlivňuje.

- rodina
- kamarádi
- zdravotník,
- nutriční terapeut
- média
- literatura
- jiné

29. 3. Čtete etikety o složení na potravinách?

- ano
- ne

30. 4. Vyhledáváte informace týkající se rizikovosti složení potravin? Pokud ano, ověřujete si tyto informace?

nevyhledávám ano, vyhledávám dále ověřuji neověřuji

- potravinářská barviva
- chemické látky
- přírodní toxické látky
- kontaminace mikroorganismy
- množství soli v potravině
- množství cukru v potravině
- množství nasycených tuků

31. 5. Sledujete kvalitativní hodnocení potravin?

- ano
- občas
- ne

32. 6. Podílíte se sami na hodnocení produktů?

- ano
- občas
- ne

33. 7. Oznámkujte váš informační potenciál známkou jako ve škole.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

34. 8. Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 využívané informační zdroje, dle preferencí /9. nejčastěji preferovaný zdroj/

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- Sociální sítě
- on-line studie
- on-line recenze
- rozhlasová reklama
- televizní reklama
- reklama v tištěné formě
- doporučení přátel
- doporučení rodiny
- doporučení odborníků

35. 9. Seřad'te sestupně hodnotami 1 až 9 důvěryhodnost uvedených informačních zdrojů. /9. nejvíce důvěryhodný zdroj/

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- Sociální sítě
- on-line studie
- on-line recenze
- rozhlasová reklama
- televizní reklama
- reklama v tištěné formě
- doporučení přátel
- doporučení rodiny
- doporučení odborníků

36. 10. Porovnáváte získané informace z různých zdrojů mezi sebou navzájem?

- ano
- občas
- ne